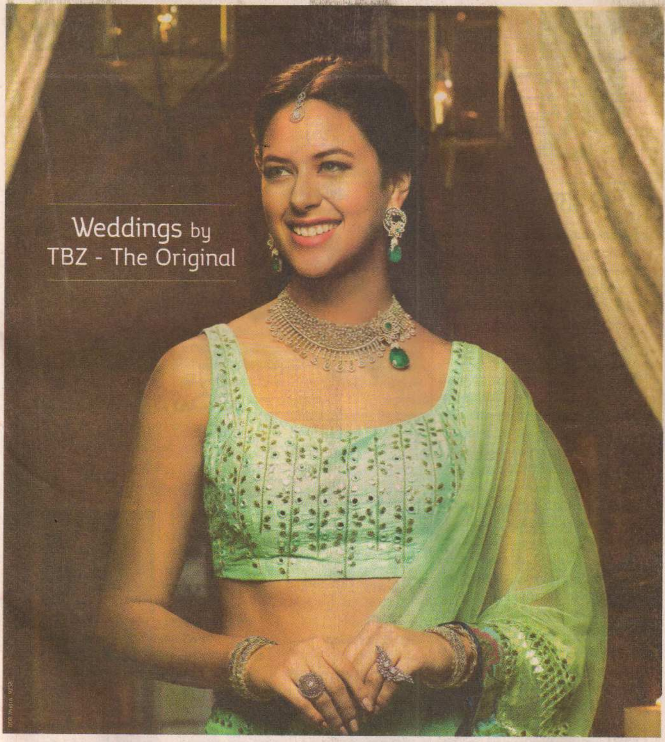

THE LARGEST CIRCULATED TELUGU WEEKLY
స్వాతి
ESTABLISHED 1984
₹20
9.3.2018
సపరివార పత్రిక
పొట్ట జాగ్రత్త



www.vstar.in
VSTAR
WOMEN
Flirt with fashion
VSTAR
V-Star presents a trendy range of fashion bras.
Made from superior cotton rich fabric to provide exquisite comfort and supple support.
Let fashion whisper sweet nothings all day long.
Featured here : ISA
TeamOne
V-Star Creations Pvt. Ltd. Tel: 0484 3029600. e-mail: mailkochi@vstar.in. Available at all leading outlets in Karnataka, Kerala, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, I.N.C.S. Kochi, Saudi Arabia, UAE, Kuwait, Bahrain, Muscat & Qatar. For enquiries - Andhra Pradesh & Telangana: 081061 46655, Karnataka: 097416 37488, Tamil Nadu: 095009 68862, Kerala: 097442 00223 . For online purchases, please log on to www.vstar.in
/VStarCreations
Dealership enquiries solicited
Available at:
amazon SHOPCLUES ebay paytm
SHOP ONLINE www.vstar.in
From the promoters of
V-GUARD WONDERLA
BRA | PANTIES | CAMISOLES | T-SHIRTS | LEGGINGS | COMFY BLOUSES | TIGHTS | SHAPEWEARS | SLEEPWEARS



HYDERABAD: 70 GREENSLAND ROAD, PUNJAGUTTA, PH.: 040 3043 5001,
MOGUL'S COURT, BASHEERBAGH, PH.: 040 3024 5001/2.
VIJAYAWADA: M. G. ROAD, OPP. GATEWAY HOTEL, LABBIPET, PH.: 0866 307 5001.
AHMEDABAD | AURANGABAD | BHAVNAGAR | DHANBAD | GANDHIDHAM | INDORE
JAMNAGAR | JAMSHEDPUR | KOCHI | KOLKATA | MUMBAI | NAGPUR | PATNA | PUNE
RAIPUR | RAJKOT | RANCHI | SURAT | UDAIPUR | VADODARA | VAPI

tbztheoriginal.com

TBZ - The Original's product range is also available online on
amazon.in Flipkart snapdeal

tbz®
The original since 1864



THE LARGEST CIRCULATED TELUGU WEEKLY

స్వాతి

సపరివార పత్రిక

FOUNDER PROPRIETOR EDITOR : VEMURI BALARAM

దివ్యౌషధం

మనం అనుదినం చేసే ప్రార్థన 'సర్వేజనాః సుఖినోభవన్తు' అని ముగిస్తాం. అంటే అందరూ సుఖంగా, క్షేమంగా వుండాలని తాత్పర్యం.

మనదేశానికి దాదాపు రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం గ్రీసుదేశం నుంచి అలెగ్జాండరు వచ్చాడు. అతనితోపాటు వచ్చిన చరిత్రకారులు ఆనాటి మన దేశస్థితిని వర్ణించారు.

మనదేశం వీధులలో 'బంగారాన్ని పారవేసినా, ప్రజలు అపహరించేవారు కాదని, ఆ చరిత్రకారు లన్నారు. కాని నేటిదేశపు తీరు వేరు. పూర్వపు స్థితికి నేటిస్థితి అత్యంత భిన్నంగా కనిపిస్తుంది. లంచగొండితనం, పదార్థాలలో కల్తీ, వ్యాపారంలో అన్యాయం మొదలైనవాటితో మనదేశం నేడు అగ్రగణ్యత వహించినదని చెప్పవలసిందే.

అమెరికావంటి దేశాలలో కూడా ప్రజలు ఈ అవగుణాలు కలిగివున్నారు కనుక నాగరికతవల్ల గుణంలో మార్పు కలుగుతుందని చెప్పలేం.

తీరా చూస్తే ఆటవికప్రజలు, ఆదిమనివాసులలో కనిపించే నిజాయితీ, నాగరికులలో కనిపించదు. విద్యవల్ల బుద్ధివికాసం కలగవచ్చు. కాని అది మనశ్శాంతికి దోహదమా?

ఈనాడు మన సుఖాలకోసం ఏర్పడ్డ వస్తువులు ఇన్ని అని చెప్పలేం. కానీ ఇవి నిజమైన సౌఖ్యాన్నిస్తున్నాయా? ఈ ప్రాపంచిక ఈతిబాధల నివృత్తికి ఆత్మసంతృప్తి, మనశ్శాంతి ఒక దివ్యౌషధం. ఆ మనశ్శాంతి భగవద్భక్తివలననే సాధ్యం.

ఆ భక్తిని సాధించడానికి ఈశ్వరప్రేమ అవసరం. మనశ్శాంతినిచ్చే ఆ భక్తిని ప్రసాదించేవాడు కూడా భగవంతుడే. భగవంతుని భక్తి ప్రసాదించవలసిందని మనం అనుదినం వేడుకోవాలి.

-శ్రీ శ్రీ శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీ స్వాములవారు



పాఠక దేవుళ్ళకు నమస్కారం

ఎడిటర్

వేమూరి బలరామ్

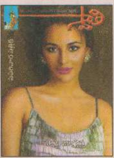
ESTABLISHED 1984 | సంపుటి 34 | 9.3.2018 | సంచిక 36

అనిల్ బిల్డింగ్స్ సూర్యారావుపేట పోస్ట్ బాక్స్ 339 విజయవాడ 520 002

Quality consciousness is setting higher standards for yourself than what the world expects of you

సీరియల్స్

కథలు



ముఖచిత్రం సీరత్‌కపూర్
Courtest : YOU & I

స్పెషల్ ఫీచర్స్

శీర్షికలు

E-mail: advtswati@gmail.com swativja@eth.net

Editor : VEMURI BALARAM Swati Publications Anil Buildings Suryaraopet Vijayawada 520 002 Printed and Published by the owner VEMURI BALARAM

Printed at Anil Swati Press Autonagar Vijayawada Cover at Kala Jyothi Process Pvt.Ltd., Hyderabad

Tel.: (0866) 243 1862 243 4017 Advt. 243 1233 Mktg. 243 3938 Fax: 0866-243 0433

గీతాధ్యయనంద్వారా పౌరయోగులుగా మారమని దైవం ప్రసాదించిన ముందుచూపును సద్వినియోగపరుచుకోమన్న స్వామి రంగనాథానందబోధన అమృతతుల్యంగా ఉంది.

'జైభారత్', 'హృదయం ఎక్కడున్నదీ...' సీరియల్స్ బాగున్నాయి.

'ఒక చిన్నమాట' శీర్షిక బాగుంది.

'నవరాత్రి', 'అతనికంటె ఘనుడు', కథలు సూపర్బ్‌గా ఉన్నాయి.

సి.వి.ఎస్.రావు సికింద్రాబాద్

సంపాదకీయంలో స్వామి రంగనాథానంద 'గీతాధ్యయనం'బాగుంది.

'హెల్త్ బిట్స్', 'లగ్జరీ షాపింగ్', 'అనం పరబ్రహ్మమే', 'హ్యాపీ బిహ్యాపీ', 'నగరాల్లో నీళ్ళుండవు' వ్యాసాలు చాలా చాలా బాగున్నాయి.

'సుచిత్రా మెస్... సూపర్ మెనూ' కామెడీ కథ కామెడీగా ఉంది.

'ఆటాడే బొమ్మ' వ్యాసం చదివి ప్రతి తల్లీ తెలుసుకోవాలి.

వి.నూకరాజు విశాఖపట్నం

'సుచిత్రా మెస్... సూపర్ మెనూ' వంటరాని పెళ్ళాం, వంట వచ్చిన మొగుడు చుట్టూ తిరిగింది. కామెడీ కథ బాగా నవ్వించింది.

'హెల్త్ బిట్స్' శీర్షిక బాగుంది.

పిల్లలను చూసి పెద్దలు నేర్చుకోవాల్సిన విషయాలు కూడా ఉన్నాయన్న విషయం తెలుసుకున్నాం.

'Whats App' శీర్షికలో జోకులు చాలా బాగున్నాయి.

పి.నరసయ్య హైదరాబాద్

పిల్లలలోని తెలివితేటలు అన్నవి వారి వయసుతోపాటూ పెరుగుతూ వుంటాయి.వారి వయస్సు ఆధారంగా బొమ్మలు కొనిస్తుండాలి.

'ఆటాడే బొమ్మ' ఫీచర్‌ద్వారా విలువైన విషయాలను వివరించారు.

అతిచిన్నవయసులో ఎంతో కష్టపడి భారత్ జట్టు క్రికెట్ కెప్టెన్‌గా పృథ్వీషా వ్యవహరించడం 'సక్సెస్ స్టోరీ' శీర్షికలో ఎంతో తెలుసుకున్నాం.

జి.వి.మురళీమోహన్ ముచ్చుమిల్లి

పిల్లలకు ఆటలు అత్యవసరమంటూ 'ఆటాడే బొమ్మ' ఫీచర్‌లో వివరించిన విషయాలు ఉపయుక్తంగా ఉన్నాయి.

'Whats App' శీర్షికలో టిట్ బిట్స్ అలరించాయి.

'నవరాత్రి', 'అతనికంటె ఘనుడు' కథలు కమనీయ మందారాలు.

'జైభారత్', 'హృదయం ఎక్కడున్నదీ...', 'మనిషిలో మనిషి', 'సామ్రాట్ సముద్రగుప్త' సీరియల్స్ వస్తు వైవిధ్యంతో పరవశింపజేస్తున్నాయి.

ఎస్.సంపూర్ణ సాంబమూర్తినగర్

ఇది మంచి సమయం



1.3.2018 శ్రీ హేవళంబి నామ సంవత్సరం, ఉత్తరాయణం, వసంత ఋతువు, ఫాల్గుణమాసం, శుక్లపక్షం. 2.3.2018 నుండి కృష్ణపక్షం.

1.3.2018 గురువారం

తిథి: చతుర్దశి ప. 8.58 వరకు. పూర్ణిమ తె. 6.21 వరకు

నక్షత్రం: మఘ రా. 11.47 వరకు

వర్జ్యం: మ. 12.45-2.13 వరకు

దుర్ముహూర్తం : ప. 10.18-11.05 వరకు. మ. 3.00-3.47 వరకు

రాహుకాలం: మ.1.43-3.11 వరకు

మంచి సమయం: ఉ. 7.10-8.45 వరకు. సా. 5.00-7.00 వరకు

సూర్యోదయం: 6.23కి

సూర్యాస్తమయం: 6.08కి

2.3.2018 శుక్రవారం

తిథి: బహుళ పాడ్యమి తె. 4.06 వరకు

నక్షత్రం: పూర్వఫల్గుని రా. 10.08 వరకు

వర్జ్యం:ఉ. 7.13 నుండి 8.43 వరకు. తె. 4.57 లగా...

దుర్ముహూర్తం: ప.8.43 నుండి 9.30 వరకు. మ. 12.38-1.25 వరకు

రాహుకాలం: ప.10.47-12.15 వరకు

మంచి సమయం: సా.4.10-5.40 వరకు

సూర్యోదయం: 6.22కి

సూర్యాస్తమయం: 6.08కి

3.3.2018 శనివారం

తిథి: విదియ రా. 2.19 వరకు

నక్షత్రం: ఉత్తరఫల్గుని రా. 8.55 వరకు

వర్జ్యం: ఉ. 6.28 వరకు. తె. 5.05లగా...

దుర్ముహూర్తం: ఉ. 6.21-7.55 వరకు

రాహుకాలం: ప. 9.19-10.47 వరకు

మంచి సమయం: సా. 5.00 నుండి 7.30 వరకు

సూర్యోదయం: 6.21కి

సూర్యాస్తమయం: 6.08కి

4.3.2018 ఆదివారం

తిథి: తదియ రా. 1.08 వరకు

నక్షత్రం: హస్త రా. 8.16 వరకు

వర్జ్యం: ఉ. 6.39 వరకు. తె. 4.17 నుండి 5.53 వరకు

దుర్ముహూర్తం: సా.4.34-5.21 వరకు

రాహుకాలం: సా.4.38-6.08 వరకు

మంచి సమయం: సా.6.50-8.50 వరకు

సూర్యోదయం: 6.21కి

సూర్యాస్తమయం: 6.08కి

5.3.2018 సోమవారం

తిథి: చవితి రా. 12.40 వరకు

నక్షత్రం: చిత్త రా. 8.18 వరకు

వర్జ్యం: రా.2.04 నుండి 3.42 వరకు

దుర్ముహూర్తం : మ. 12.38 నుండి 1.25 వరకు. మ. 3.00-3.47 వరకు

రాహుకాలం: ఉ. 7.50-9.18 వరకు

మంచి సమయం: ఉ. 7.00 నుండి 8.00 వరకు. సా.6.45-8.40 వరకు

సూర్యోదయం: 6.20కి

సూర్యాస్తమయం: 6.09కి

6.3.2018 మంగళవారం

తిథి: పంచమి రా. 12.58 వరకు

నక్షత్రం: స్వాతి రా. 9.04 వరకు

వర్జ్యం : రా. 3.01-4.43 వరకు

దుర్ముహూర్తం: ప. 8.40 నుండి 9.28 వరకు. రా. 11.01-11.48 వరకు

రాహుకాలం: మ. 3.11-4.39 వరకు

మంచి సమయం: లేదు

సూర్యోదయం: 6.19కి

సూర్యాస్తమయం: 6.09కి

7.3.2018 బుధవారం

తిథి : షష్ఠి రా. 2.01 వరకు

నక్షత్రం: విశాఖ రా. 10.34 వరకు

వర్జ్యం:రా. 2.56-4.41 వరకు

దుర్ముహూర్తం : ప. 11.50 నుండి 12.37 వరకు

రాహుకాలం: మ. 12.14-1.42 వరకు

మంచి సమయం: లేదు

సూర్యోదయం: 6.18కి

సూర్యాస్తమయం: 6.09కి

* జీవితంలో సంపూర్ణమైన తృప్తిని పొందండి.



నా వినయ పూర్వక విన్నపం : డబ్బును వృధా చేయడం ఆపండి!

నేను టీనేజ్ నుంచే ఈ పరిశ్రమలో ఉన్నందున నాకు జ్యువెల్లరీ అంటే ఎంతో మక్కువ. వినియోగదారులు ఎక్కువగా కొనాలని ఆశిస్తాను. నేను ప్రజలకు ఈ పరిశ్రమ నుంచి ఏదైనా చేయాలని ఆలోచిస్తాను. అదే నన్ను ఈ స్థాయికి చేర్చింది.

మీరు నగలు ఎక్కడ కొంటున్నారనేది ముఖ్యం కాదు. ముఖ్యమైనది, మీరు సరైన ధరకే నగలు కొంటున్నారా? మీరు కష్టపడి సంపాదించిన సొమ్మును ఖర్చు పెట్టేముందు ఆలోచిస్తున్నారా? అదెక్కడైనా సరే. మీరు, మీ కుటుంబం ఎన్నో ఏళ్లుగా కొంటున్న షోరూం కావచ్చు లేదా మీ ఫేవరెట్ సినీ తారలు ప్రమోట్ చేసే షోరూం కావచ్చు. ఎక్కడైనా సరే! మీరు అతి తక్కువ ఎ.కూ. ఛార్జీలకు నాణ్యమైన నగలు కొంటున్నారా? మీరు చెల్లించిన డబ్బుకు వీలైనంత ఎక్కువ బంగారం కొంటున్నారా?

వివిధ షోరూంలలో ఎన్నో రకాల డిజైన్‌ల నగలు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు ధరలను ఎలా పోల్చి చూసుకోవాలో తెలియకపోతే నేను మీకు సహాయం చేస్తాను. అందుకు సింపుల్, ఖచ్చితమైన పరిష్కారం చూడండి...

ఎస్టిమేట్ స్లిప్. మొబైల్ పిక్.

ఇవి రెండూ మీ చేతులో ఉంటే, మీరు ఖచ్చితంగా డబ్బు పొదుపు చేస్తారు!

లలితా జ్యువెల్లరీ మీకు నచ్చిన ఆభరణానికి ఎస్టిమేట్ స్లిప్ అందిస్తోంది. మీరు మా షోరూంలో ఏ నగ ఫోటోనైనా మీ మొబైల్‌లో తీసుకోవచ్చు. ఏ ప్రశ్నలూ అడగరు! మీరు నాణ్యమైన ఆభరణాలు సరైన ధరకు కొనాలనేదే మా కోరిక. లలితా జ్యువెల్లరీలో ఈ ప్రత్యేక అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకునేందుకు మేము మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాం.

Lalithaa®

100% QUALITY
BIS 916 హాల్‌మార్క్

ఏవైనా ఆభరణాలు కొనేముందు ఈ నాలుగు విషయాలు పాటించండి.

- మీరు కొనాలనుకున్న ఆభరణం ఫోటో తీసుకుని, ఆ నగ ఎస్టిమేట్ స్లిప్‌ను మా నుంచి తీసుకోండి.
- ఫోటోను, ఎస్టిమేట్ స్లిప్‌ను తీసుకుని కనీసం నాలుగైదు షోరూంలలో చూసి, ధరలను పోల్చి చూడండి.
- బిఐఎస్ 916 హాల్‌మార్క్ గుర్తును చూడండి.
- మీకు సరైన ధరలో మీ డబ్బుకు సరిపడే విధంగా ఇచ్చే షోరూంలోనే నగలు కొనండి

ఒకవేళ మీకు ఒక డిజైన్ నచ్చి వ్యాల్యూ అడిషన్ ఛార్జీలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అనిపిస్తే ఆ నగ ఫోటో తీసుకుని దాన్ని జ్యువెల్లర్‌కు చూపించి ఎవరు సరైన ధర చెబుతారో అక్కడే ఆర్డర్ చేయండి.

LALITHAA JEWELLERY
SALES ESTIMATE

Date: 15-Feb-2018 Est.No. : 41450
Gold Rate: 2925.00 Silver Rate: 41.80

Product Name / Tag No.
Grs.Wt. V.A. MC Amount

SARADU (LOCAL) -G- [1-01762007] (Pcs-1)
20.330 0.610 0.95 61249.50
Emp Id : 156

Grs.Wt : 20.330 Amount 61249.50
Total Amount 61249.50
SGST Amt (1.5%) 918.74
CGST Amt (1.5%) 918.74
FINAL AMOUNT 63086.98

Chit : ....
Cash : ....
Card : ....
OG/SR : ....
Advance: ....
RB/Due: ....
Total : ....

Time : 11.15 AM
*** VALID FOR FOUR HOURS ONLY***

Name : ....
Address: ....

Contact No. : ....
[ ] Old Customer [ ] New Customer

Export Quality 91.6 HallMark Jewellery



భారతదేశంలో వజ్రాభరణాలను అత్యంత తక్కువ ధరకు అందిస్తున్నాం

క్యారట్‌కు రూ. 46.000 ల నుంచి

గ్రాముకు రూ.975 వా.రూ. ఛార్జీలు / ఇ-ఎఫ్ కలర్‌గ్రేడ్ & విఐఎస్ క్లారిటీ.

100% బైబ్యాక్. అంతర్జాతీయంగా గుర్తించిన జెమాలజీ సంస్థ నుంచి గుర్తింపు పొందింది.

www.lalithaajewellery.com

లలితా జ్యువెల్లరి మార్ట్ ప్రై. లిమిటెడ్.

6-3-883, SBR టోక్, రాజీవ్‌గాంధీ విగ్రహం ఎదురుగా, సోమాజిగూడ సర్కిల్,
హైదరాబాద్, తెలంగాణ – 500 082. ఫోన్: 040 - 6748 6677.

వైజాగ్: 29-1-75/1, ఆర్‌టీసీ బస్టాండ్, ద్వారకా నగర్. ఫోన్: 0891-6600001.

తిరుపతి: 481/482, రెడ్డి అండ్ రెడ్డి కాలనీ, మాస్క్ రోడ్డు. (V.V. మహల్ రోడ్డు). ఫోన్: 0877-666 0505 / 0606 / 7888.

చెన్నై • మదురై • తిరుచ్చి • పుదుచ్చేరి • కుంభకోణం • బెంగళూరు • రామనాథపురం • కోయంబత్తూరు

"నేను తినను... మరొకరిని తిననివ్వను... ప్రజాసంపదకు నేను కాపలా దారుడిగా నిలబడతా" ఇది 2014 ఎన్నికల ప్రచారంలో నరేంద్రమోడీచెప్పిన మాట. పన్నెండేళ్ళు ఒక రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసి ఎలాంటి ఆర్థిక ఆరోపణా ఎదుర్కొనకుండా బయటపడిన నరేంద్రమోడీ నోటినుండి అటు వంటి మాట వచ్చినపుడు అది నిజమవుతుందని దేశప్రజలు నమ్మారు.

నరేంద్రమోడీ ప్రధాని అవటంతో ఆర్థికఅంశాలమీద ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాడని, వ్యవస్థలోని లోపాలను ఒకదాని వెంట మరొకటి చక్కదిద్దుకుంటూ వస్తున్నాడని మీడియాలో ప్రచారం జరిగింది.

బ్యాంక్‌ల అధికారిక దోపిడీ

ఆ ప్రచారంలో అవాస్తవం లేదన్నదే మెజారిటీ ప్రజల అభిప్రాయం. ఇప్పటికీ నరేంద్రమోడీ చెప్పిన మాటలలోని మొదటి పదమైన 'నేను తినను' అనేదానిని నిలబెట్టుకున్నాడని అంగీకరించకతప్పదు. ఇంతపెద్ద ప్రభుత్వంలో, తొలిసారిగా ప్రధానమంత్రి అయినవ్యక్తి నాలుగేళ్ళుగా నడుపుతున్న ప్రభుత్వంలో ఒక్క కుంభకోణ ఆరోపణా రాకపోవటం నరేంద్ర మోడీ సాధించిన ఘనవిజయం.

విదేశీ యుద్ధవిమానాల కొనుగోలు విషయంలో పెద్ద కుంభకోణం జరిగిందని రాహుల్‌గాంధీ ట్వీట్స్ చేస్తున్నా దేశప్రజలు నమ్మలేదు. మిగిలిన కాంగ్రెస్ నేతలు కూడా తమ నేత విమర్శలో దమ్ముందని అనలేని పరిస్థితి. ఆ మేరకు దేశప్రజలు నేటికీ నరేంద్రమోడీని విశ్వసిస్తున్నారు.

అయితే ఆ విశ్వాసం 'నేను తినను' అనే మాటకు మాత్రమే పరిమితం అవ్వాలా అని ఓటర్లు సందేహ పడే సమయం వచ్చింది.మీరు చేసిన వాగ్దానంలో ఒక భాగమే ఎందుకు విజయవంతమైంది! రెండవభాగం నిలబెట్టుకోవటానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నాలుఏమిటి! అనే ప్రశ్నలు ఇప్పుడు ప్రజలు వేయాల్సిన సమయం వచ్చింది.

ఇంకా ప్రజలంతా గట్టిగా ప్రశ్నించేస్థితికి మోడీపై విశ్వాసం సన్నగిల్లలేదు.కాని పరిస్థితులు ఇలాగే కొనసాగి, బ్యాంకింగ్‌వ్యవస్థలోని కుంభకోణాలు మరిన్ని వెలుగు చూస్తే వాగ్దానభంగం చేసినవాడిగా మోడీని చూడాల్సి వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితికి కారణం ఇటీవల బయటపడిన బ్యాంక్‌ల కుంభకోణాలు.

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ (పి.ఎన్.బి.) నుండి పదిహేడు వేల కోట్ల రూపాయలు కొల్లగొట్టిన నీరవ్ మోడీ అనే వజ్రాల వ్యాపారి గుట్టుచప్పుడుకాకుండా దేశం వదిలి వెళ్ళిపోయాడు.ఆ కుంభకోణం వెలుగు చూడటంతో భారతీయులందరికీ ఒక షాక్.

ఆ షాక్‌నుండి తేరుకోకముందే రోటోమాక్‌పెన్నుల తయారీ కంపెనీ అధినేత విక్రమ్ కొఠారి ఐదు బ్యాంక్‌లనుండి 800 కోట్లు ఋణంగా తీసుకుని దేశం వదిలి వెళ్ళిపోయాడు.

ఇప్పటికే భారీ ఆర్థిక కుంభకోణాలకు పాల్పడి, దేశీయబ్యాంక్‌లను దోచేసి విదేశాలకు వెళ్ళిన ప్రముఖులు విజయ్ మాల్యా,లలిత్ మోడీల జాబితాలో ఈ ఇద్దరు చేరారు. ఇప్పటికి నాలుగేళ్ళకు ముందే దేశం వదిలిపారిపోయిన ఆర్థిక నేరస్తులు విజయ్ మాల్యా, లలిత్ మోడీలను స్వదేశం తీసుకు



> ఐ. టి. విప్లవంతో నైతిక విలువల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.
> -రవిశంకర్ ప్రసాద్, కేంద్రమంత్రి

రావటంలో విఫలమైంది ప్రభుత్వం. భారతదేశాన్ని దోచి విదేశాలలో విలాసవంతమైన జీవితం గడుపుతున్నారు ఆ ఆర్థిక నేరస్తులు.

అయినా వారిని అరెస్టుచేసి భారతదేశానికి తీసుకు రాగలిగిన సత్తా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం దగ్గర కనిపించటంలేదు.అసలు ఆ ఆర్థికనేరగాళ్ళనువెనక్కి తెప్పించి,విచారణ జరిపించే అవకాశం మీద వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచటంలేదు ప్రభుత్వాలు.

ఒక భారీ బ్యాంకింగ్ కుంభకోణం వెలుగు చూసిన తర్వాత ఆ అంశంపై ఆర్థికమంత్రి అరుణ్‌జైట్లీగాని, ప్రధాని మోడీగాని పెదవివిప్పకపోవటాన్ని ప్రజలు ఎలా అర్థంచేసుకోవాలి!

వారిద్దరికీ ఈ కుంభకోణంతో సంబంధం లేకపోయివుండవచ్చును. ఆ కుంభకోణం తాము అధికారం చేపట్టకముందే జరిగివుండవచ్చును. అయినా ప్రస్తుతం బాధ్యత వారిది. అధికారంలో వున్నది ఎన్.డి.ఎ. ప్రభుత్వం.ఆ కుంభకోణం వెనకున్న వాస్తవాల గురించి ప్రజలతో పంచుకోవాల్సిన బాధ్యత ఆర్థికమంత్రి, ప్రధానమంత్రిది.

ఓటరుకు ప్రత్యక్షంగా ప్రశ్నించే అవకాశంఇప్పుడు లేకపోవచ్చు. కాని పాలకులమీద ఒక రాజకీయ అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకునే అవకాశం మాత్రంవుంటుంది. ఏలినవారు ఎంతగా మౌనం వహిస్తే ప్రజల రాజకీయ అభిప్రాయం అంత బలంగా స్థిరపడుతుంది.

ప్రజలలో మంచి అభిప్రాయాన్ని నిర్మించుకోవటానికి చాలా కష్టపడాల్సివస్తుంది.కాని వ్యతిరేక అభిప్రాయం చాలా త్వరగా,అత్యంత సులభంగా ఏర్పడుతుంది. ఈ విషయం అధికారంలో వున్న ఎన్.డి.ఎ. నాయకులు ఎంత త్వరగా అర్థంచేసుకుంటే అంత మంచిది. బ్యాంక్‌ల కుంభకోణాలు ఎవరి హయాంలో జరిగాయి అనేది ప్రజలకు అనవసరం.

నీరవ్‌మోడీ కుంభకోణ మూలాలు యు.పి.ఎ. హయాంలో వున్నాయని ఎన్.డి.ఎ.అంటున్నది. నీరవ్ మోడీకి కాంగ్రెస్ నేతలకు అత్యంత దగ్గరి సంబంధాలున్నాయని బి.జె.పి. ఆరోపిస్తున్నది.

అందుకు సాక్ష్యంగా ఒక కాంగ్రెస్ నేత భార్య పేరున కొన్న వజ్రాల నగలు,వాటికి చెల్లించిన డబ్బు, పొందిన భారీ డిస్కౌంట్ వంటి సాక్ష్యాలు చూపిస్తున్నారు. నీరవ్ మోడీకి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో రాహుల్‌గాంధీ పాల్గొన్న ఫోటోలను బిజెపి చూపించగా, ఇటీవలే దావోస్‌లో ప్రధానిమోడీతో కలిసి దిగిన గ్రూప్ ఫోటోలో నీరవ్ మోడీ నిలబడివున్న ఫోటో కాంగ్రెస్ వారు చూపిస్తున్నారు.

నీరవ్‌మోడీ బ్యాంక్‌లను దోచటం 2011 లోనే మొదలైందని బిజెపి చూపిస్తుండగా,ఆ కుంభకోణంలో అధికశాతం 2017లోనే అందుకున్నాడని కాంగ్రెస్ ఆరోపిస్తున్నది. కాని వాస్తవంగా ఆరేళ్ళుగా నీరవ్‌మోడీ అనే వజ్రాలవ్యాపారి బ్యాంక్‌లనుండి ధనం తీసుకోవటమే గాని తిరిగి చెల్లించటంలేదు.

ఒక్క పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్‌లోనే కాదు పలు ఇతర బ్యాంకులనుండి వ్యాపారులు తీసుకున్న రుణాలు తిరిగి చెల్లింపు జరగటంలేదు.

భారీగా రుణాలు తీసుకుని మాయమవటం నేడు బడా వ్యాపారవేత్తలు చేస్తున్నది. ఇందులో నష్టం బ్యాంక్‌లది. బ్యాంకుల్లో సామాన్యప్రజలు కష్టపడి సంపాదించి, ఆదా చేసుకుని, దాచుకున్న డబ్బు తెల్లవారేసరికి ఆవిరైపోతున్నది.

ప్రజలడిపాజిట్స్‌కి మేము భరోసాఅని బ్యాంకులు, ప్రభుత్వం అనవచ్చు. కాని ఆ భరోసా ఎలా ఇస్తున్నారు? అనేది ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి. బ్యాంకులకు తిరిగి నిధులు ప్రభుత్వం సమకూరుస్తున్నది. ప్రభుత్వం సమకూర్చే నిధులు ప్రజల నుండి పన్నుల రూపంలో వసూలు చేసినదే. కాబట్టి అంతిమంగా నష్టపోతున్నది ప్రజలే.

ప్రజల సొమ్ముకు ట్రస్టీలుగా వ్యవహరించాల్సిన బ్యాంక్ అధికారులు, ప్రభుత్వ విభాగాలు అన్నీ బ్యాంకుల్లోని ధనాన్ని సంపన్నులు దోచుకుపోతుంటే చూస్తూ ఊరుకుంటున్నారు.

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్‌లో జరిగిన కుంభకోణం క్షమించరానిది.బ్యాంకింగ్‌వ్యవస్థ నిర్వహణ విధానాన్ని మొత్తం ఒక బడావ్యాపారి చేతిలో పెట్టారు. బ్యాంకులోని సిబ్బందికి మాత్రమే తెలియాల్సిన, గోప్యంగా వుంచాల్సిన లాగ్ ఇన్, పాస్‌వర్డ్‌ని కూడా వజ్రాలవ్యాపారి నీరవ్ మోడీకి ఇచ్చారు.ఇక ఆ దోపిడీ దారుడిదే రాజ్యమైంది.

బ్యాంక్ సిబ్బంది తమ బాధ్యతను మరిచారు. నీరవ్ మోడీ ఇచ్చే కమీషన్లకు కక్కుర్తిపడి అంతర్గతంగా నడపాల్సిన వ్యవహారాలను ఆ వ్యాపారి చేతిలో పెట్టారు.తన వ్యాపారానికి అవసరమైన అంశాలన్నింటినీ అనధికారికంగా వ్యాపారి సిబ్బంది, బ్యాంక్ అధికారుల సహాయంతో నడిపించారు.

తనే బ్యాంక్ అధికారి చెయ్యవలసిన వెరిఫికేషన్‌లను చేసుకున్నాడు. ఉన్నతస్థాయిలో జరగాల్సిన క్లియరెన్స్‌లను తానే క్లియర్‌చేసుకున్నాడు.తనకు అవసరమైన లెటర్‌ఆఫ్‌అండర్ టేకింగ్స్‌ని ఎన్ని కావాలంటే అన్ని, ఏ సమయంలో కావాలంటే ఆ సమయంలో నీరవ్ మోడీ సంపాదించుకున్నాడు.

లెటర్ ఆఫ్ అండర్ టేకింగ్స్ (ఎల్.ఓ.యు) బ్యాంక్‌ల్లో ఇవ్వటం సర్వసాధారణమే. అయితే వాటి కాలపరిమితి 90 రోజులే. కాని పి.ఎన్.బి. సిబ్బంది ఆ ఎల్.ఓ.యు.ల కాలపరిమితి 365 రోజులుగా ఇచ్చారు. ఇది ఒక రకమైన సాహసం, అనైతికం.

తన విధినిర్వహణలో మోసానికి పాల్పడే సిబ్బంది ఏవ్యవస్థకైనా ప్రమాదమే.అటువంటి మోసపూరిత ఉద్యోగులకు బ్యాంకుల్లో కొదవలేదు. ప్రతి నాలుగు గంటల కాలంలో ఒక బ్యాంక్‌ఉద్యోగి మోసానికి పాల్పడుతున్నారు. బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోనే చెదపురుగులు పుట్టాయి. కళ్ళఎదురుగా కనిపించే కరెన్సీ వారిని నైతికంగా దిగజారుస్తున్నది.

ఇటువంటి అనైతిక చర్యలకు మనిషి పాల్పడతాడన్న అనుమానంతోనే సిబ్బందిని ఒకే సీటులో పాతుకుపోవటానికి వీలులేకుండా నిబంధనలు రూపొందించారు. అంతర్గత ఆడిటింగ్, ప్రొఫెషనల్‌గా బయటపడి వచ్చిన సి.ఎ.లచేత ఆడిటింగ్, ప్రతి త్రైమాసికంలో ఎకౌంట్స్,లాభనష్టాల అంచనాలు వంటివన్నీ'చెక్'గా వున్నాయి.

అయినా బ్యాంక్‌లో చిన్న చిన్న మోసాల నుండి భారీ కుంభకోణాల వరకు జరుగుతున్నాయి. ఒక ఉద్యోగి తప్పుగా ఈ భారీ కుంభకోణాన్ని చూపే యత్నం జరుగుతున్నది. ఒక బ్రాంచ్‌లో జరిగిన మోసంగా వివరించేయత్నం చేస్తున్నారు.

కాని వాస్తవంలో ఇది అన్ని స్థాయిల్లోని అధికారుల వైఫల్యం. ఈ కుంభకోణం జరిగిన బ్రాంచ్ మొదలుకుని, రిజర్వ్‌బ్యాంక్ వరకు అందరూ బాధ్యతవహించక

> ➤ బయటపడిన భారీ బ్యాంక్ కుంభకోణం
> ➤ బ్యాంక్‌వ్యవస్థమీద తగ్గుతున్న విశ్వాసం
> ➤ ఎవరి హయాంలో జరిగితే ఏమిటి!
> ➤ నష్టం ప్రజలది, బలవుతున్నది బ్యాంకులు

తప్పదు.ప్రతిదశలో ఏదోకరకమైన 'చెకింగ్' జరపాల్సివుంది.ఎక్కడో ఒకచోట ఈ మోసం కనిపెట్టాల్సివుంది. కాని వేలకోట్ల వరకు చేరేవరకు బ్యాంక్ అధికారులు కళ్ళు తెరవలేదా, లేక వారు అందుకున్నకమీషన్ మీద మాత్రమే కళ్ళు ఫోకస్ చేసుకున్నారా!

ఏ యేటికి ఆ ఏడు సరిచూసుకోవాల్సిన లెక్కలు ఎందుకు సరిచూడలేదు. బ్యాంక్‌కి బకాయిలు పేరుకుపోతుంటే ఎందుకు హెచ్చరికలు చెయ్యలేదు. ఒక వ్యాపారసంస్థకు అనుకూలంగా అతివేగంగా ఎల్.ఓ.యులు ఎలా జారీ అయ్యాయి అనే విషయం ఎందుకు పట్టించుకోలేదు!

తప్పు జరుగుతున్నట్టు తెలియగానే మరుసటి సంవత్సరమే ఆ వజ్రాల వ్యాపారికి రుణమంజూరు విషయంలో కఠినంగా ఎందుకు వ్యవహరించలేదు! ఇవన్నీ సమాధానం లేని ప్రశ్నలు.

ఇక్కడ ప్రశ్నించాల్సిన మరో అంశం ఛార్టర్డ్ ఎకౌంటెంట్స్ (సి.ఎ.)ల పాత్ర. వారు చేస్తున్న బ్యాంక్ ఆడిటింగ్‌లోని నిజాయితీ. తరచుగా వెలుగుచూస్తున్న బ్యాంక్ కుంభకోణాలు మొత్తం భారతీయ ఆడిటింగ్ వ్యవస్థ నాణ్యతనే ప్రశ్నిస్తున్నాయి.

సి.ఎ.లు బ్యాంక్ ఆడిటింగ్‌కి వెళ్ళేది ఆ యాబ్యాంక్‌ల్లోని లొసుగులను ఎత్తిచూపటానికా లేక బ్యాంక్‌వారు ఇచ్చే సకల సౌకర్యాలు అనుభవించేందుకా. సి.ఎ.లు. తమకళ్ళకు కనిపించిన తప్పులను వెనువెంటనే బయటపెట్టటంలేదు.

ఒక వేళ ఎక్కడైనా ఒకరు ధైర్యంచేసి వ్యవస్థలోని లోపాన్ని ఎత్తిచూపే యత్నం చేసినా స్పందించాల్సిన వారు తక్షణం స్పందించటం లేదు. పి.ఎన్.బి. బ్యాంక్ కుంభకోణవ్యవహారంమీద ఒకరు నేరుగా ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం దృష్టికి తీసుకువెళ్ళిన సాక్ష్యం ఉంది. మరి ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం తగిన చర్యలు ఎందుకు చేపట్టలేదు.

ఆర్థికమంత్రిత్వశాఖ, రిజర్వ్‌బ్యాంక్ స్పందించకపోవటానికి కారణమేమిటి! బ్యాంక్ కుంభకోణం వెలుగుచూసింది. ఏ కుంభకోణం వెలుగుచూసినా వెనువెంటనే హడావుడి మొదలవుతుంది.

కొందరి అరెస్టులు, సి.బి.ఐ. కేసులు అన్నీ షరా మామూలే. కాని కీలక వ్యక్తులు మాత్రం పట్టుబడరు. ఆ వ్యక్తుల వెనకున్న రాజకీయనేతలు,ఉన్నతాధికారులకు ఏమాత్రం మట్టి అంటదు.

ఎవరో కొందరికి శిక్ష పడవచ్చు లేదా అసలు ఆ కుంభకోణమే మరుగున పడిపోవచ్చు. అసలు నష్టం భరించాల్సింది దేశం. బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ మీద విశ్వాసం సన్నగిల్లితే,విఫాసంస్థలు నిద్రపోతుంటే భారతదేశ ఆర్థికవ్యవస్థ మూలాలే దెబ్బతింటాయి.

ఒకప్పుడు బ్యాంక్‌లను తమ ఓటుబ్యాంక్‌ల నిర్మాణానికి వాడుకున్నారు రాజకీయవేత్తలు. ఋణమేళాలు పెట్టి ఎడాపెడా ఋణాలు ఇప్పించి తమపార్టీకి అనుకూలంగా కొన్ని వర్గాలను మార్చుకున్నాయి.ఇటువంటి ఋణాలను ఇప్పించి కర్ణాటకలోని బ్యాంక్‌లను దెబ్బతీశాడు ఒక నేత.ఇక తమిళనాడులోని ఒక జాతీయబ్యాంక్‌ని పీల్చిపిప్పిచేసిన నేత భారతదేశానికి ఆర్థికమంత్రి.

ఇలా బ్యాంక్‌లను పరోక్షంగా దోచేసిన నేరం రాజకీయనేతలది. వారిని అనుసరిస్తూ ఇప్పుడు బ్యాంక్‌లను అధికారుల సహకారంతో వ్యాపారవేత్తలు దోచేస్తున్నారు. ఋణాల మంజూరులో తమ వంతు కమీషన్లకి కక్కుర్తిపడే బ్యాంక్ సిబ్బంది బలహీనత వ్యాపారవర్గాలకు కలిసివచ్చింది.

తీసుకున్న ఋణం బ్యాంక్‌లకు చెల్లించకపోయినా ఏమీ అవదనే ధీమా వారికి కలిగింది. వ్యాపారంలో అక్రమమార్గంలో సంపాదించి, పార్లమెంట్‌కి ఎంపికై, తిరిగి బ్యాంక్‌లమీద పెత్తనం చెలాయించే పదవులు అందుకుంటున్నారు.'వేరు పురుగు చేరి వృక్షంబు చెరచు' అన్నది నేడు నిజమవుతున్నది.

బ్యాంకింగ్ వృక్షాన్ని చంపేస్తున్న ఆ చీడపురుగులు, వేరు పురుగులను చంపేసే దృఢచిత్తం నరేంద్రమోడీ ప్రదర్శిస్తాడా! లేక 'తాను తినను' అనే ఒక్కవాగ్దానం మాత్రమే నిలబెట్టుకుంటాడా!

ఇప్పటికీ ప్రజలు నరేంద్ర మోడీని విశ్వసిస్తున్నారు. ఆయన ద్వారా జరగకపోతే ఇక మరెవ్వరూ ఈ దేశాన్ని చక్కదిద్దలేరన్న అభిప్రాయం ప్రజలలోవుంది. మరి ఆ విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుని చరిత్ర సృష్టిస్తాడా మోడీ! లేక పలువురు ముందుతరం నేతల్లానే చరిత్రలో కలిసిపోతాడా!

డా॥ దుగ్గరాజు శ్రీనివాసరావు

హోలికా పూర్ణిమ

ఏ పండక్కీ లేనన్ని పేర్లున్న పండుగ ఇదే. ఏ పండక్కీ లేని కొత్త సంప్రదాయమున్న పండుగ కూడా ఇదే. ఏ పూజా పురస్కారమూ ఉండని పూర్ణిమ ఇది. కాముని పున్నమి కామదహనోత్సవం.

మన్మథ పూర్ణిమ, హోలికా పూర్ణిమ, హోలా పూర్ణిమ, తుట్టతుద పున్నమి...

ఇలా ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరుతో దీన్ని జరుపుకుంటున్నా- అసలు పేరు ఏదయినా, ఇంట్లో పిలిచే ముద్దు పేరుతో వ్యక్తి స్థిరపడ్డట్లు- హోలీ అనే పేరుతో ప్రసిద్ధమయింది ఈ పండుగ. దీనిగురించిన విశేషాలను తెలుసుకుందాం!

పన్నెండు పూర్ణిమలు

దీనికి వెనుక వచ్చే పూర్ణిమలు 11 ఉన్నాయి. చైత్రపూర్ణిమ అనగానే అమ్మవారికి పూజలు జరుపుకోవాల్సి ఉంది ఆ రోజున.

ఉగాది నుండి 15 రోజులపాటు వసంత నవ రాత్రోత్సవాలూ ఆ తర్వాత పూర్ణిమవరకూ పూజా పురస్కారాలూ జరుపబడతాయికాబట్టి ఈ పూర్ణిమ పూర్తిగా ఆధ్యాత్మికంగా ఉండేదే.వైశాఖ పూర్ణిమనాడు సముద్రస్నానం చెయ్యాలి. వ్యాసపూజ చెయ్యాలి.

అంతేకాక, వైశాఖమాసంలో ఎందరో దేవతలు, మహనీయులు జన్మించిన కారణంగా నెలపొడుగునా ఆధ్యాత్మికతే వెల్లివిరుస్తుంది.

విశేషంగా పూర్ణిమనాడు తప్పదు కూడా. కాబట్టి ఈ పూర్ణిమ కూడా ఆధ్యాత్మికతతో సాగేదే.

జ్యేష్ఠ పూర్ణిమనాడు భారత కథలోని సావిత్రికి యముడు దర్శనమీయడం. ఆమె తన భర్త ప్రాణాల కోసం ఆయనవెంట వెళ్ళడం సావిత్రి అడక్కుండానే ఆయన వరాలనీయడం, చిట్టచివరి వరంగా కూడా తనంత తానే సత్యవంతుని ప్రాణాలని తిరిగిచ్చేసి సావిత్రిని పుంస్త్రీ (భర్త జీవించిన భార్య)గా చేయడం సాగింది.

కాబట్టి ఆ కథ చెప్పుకుంటూ పూజని చేసుకోవలసిన (సావిత్రి వ్రతం) పూర్ణిమ. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక పూర్ణిమే ఇదికూడా.

ఆషాఢ పూర్ణిమని గురుపూర్ణిమ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ పూర్ణిమ గురించి ఎంత చెప్పినా ఏదో మిగిలిపోతుంది.అంత విశేషమున్నపూర్ణిమ ఇది. మంత్రోపదేశాలని పొందే పూర్ణిమ.

అంతేకాక, సంన్యాసులంతా చాతుర్మాస్యవ్రతాన్ని ఆరంభించేది ఈ రోజునేకాబట్టి ఇదికూడా ఆధ్యాత్మికత నిండిన పూర్ణిమే.శ్రావణ పూర్ణిమనాడు యజ్ఞోపవీతాలని మార్చుకోవడం, గోపూజ.. ఒకటేమిటి? మొత్తమంతా ఆధ్యాత్మికమయమే ఆ పూర్ణిమంతా.

భాద్రపద పూర్ణిమని మరునాటినుండి 15 రోజుల పాటు పితృపక్షాలు లేదా మహాలయ పక్షాలైన కారణంగా గతించిన పితృదేవతలకి చేయాల్సిన అర్చనలగురించి ఆలోచనల్నీ, ఏర్పాటులనీ చేసుకునే ఆధ్యాత్మికత నిండిన పూర్ణిమ ఇదికూడా.

ఆశ్వయుజ పూర్ణిమ సరస్వతి, లక్ష్మి, పార్వతి అనే శక్తిత్రయాన్నీ ఆరాధించి ప్రసన్నతని పొందవలసిన పూర్ణిమ. కార్తిక పూర్ణిమనాడు సముద్ర స్నానం ఆబోతుని విడిచిపెట్టడం జ్వాలాతోరణ మహోత్సవం... ఇలా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేసుకోవాల్సిందే. మార్గశిర్ష పూర్ణిమ దత్తాత్రేయ జయంతి చెప్పవలసిందేముంది? మేడిచెట్టుకింద తపస్సూ, జపం ముఖ్యంగా చేసుకోవాల్సిందే.

పుష్య పూర్ణిమా, మాఘ పూర్ణిమా అనే రెండూ సూర్యారాధనకి పెట్టింది పేరు.

మాఘ పూర్ణిమకి సముద్ర స్నానం తప్పనిసరి. ఇలా పదకొండు పూర్ణిమలూ ఆధ్యాత్మికతతో ముడిపడినవే అవుతూంటే, చిట్టచివరిది అయిన ఫాల్గున పూర్ణిమ మాత్రం వ్యక్తుల మధ్య ప్రేమానురాగభావనలని చిగురింపచేసే పూర్ణిమ.

ఈ రోజున ఏ దేవతారాధనా అవసరం లేదు. ఏదో నిత్యపూజని చేసుకోవచ్చుగాని, ప్రత్యేకారాధనలు అనవసరం.

ఫాల్గున పూర్ణిమనాడు

వసంత కాలంలో చెట్లు అన్నీ చిగిర్చీ, కోకిలలు ఎక్కడనుండో వచ్చి రమ్యంగా కూస్తూ, నీళ్ళన్నీ రుచికరంగా ఉంటూ, ఏ చెట్టునీడన కూర్చున్నా సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. ఆ రోజుల్ని చూడబోయేముందు ఆకులు రాలుతున్నదీ-

చెట్లన్నీ మెండుగా కన్పిస్తున్నదీ, క్రమక్రమంగా చీకటిని నింపుకుంటూ వెళుతున్నదీ- నదులూ, చెరువులు అన్నీ ఇంకిపోతూ ఉన్నదీ, ఎండల్ని మండించుకుంటూ సాగుతున్నదీ అయిన ఈ కాలాన్ని కూడా గమనించాలని చెపుతుంది ఈ పండుగ.

ధనికుడు దారిద్ర్యాన్నీ, పండితుడు చదువుకున్నది గుర్తులేనితనాన్నీ, సౌందర్యవంతుడు రూపవిహీనతనీ, ఆరోగ్యవంతుడు అనారోగ్యాన్నీ-

ఐశ్వర్యవంతుడు పదవిని కోల్పోవడాన్నీ... స్వయముగా అనుభవిస్తూవుంటే ఎలా ఉంటుందో ఆ స్థితిని ఈ పన్నెండవ మాసంలో వచ్చే పూర్ణిమ మనకి అర్థమయ్యేలా చేస్తుంది.

నాణేనికి బొమ్మా బొరుసూ అనే రెండూ ఉండేటట్లు గొప్ప రోజులూ, కష్ట పరిస్థితులూ అనే రెంటికీ వ్యక్తి సిద్ధపడాలనే నిజాన్ని తెలియజేస్తుంది కాలం.

ఈ ఉభయ విధాల దృష్టి వ్యక్తికి అవసరమని వివరించే పూర్ణిమ ఇదే!

ఈ ఒక్కరోజు ఆనందం సంవత్సరం అంతా ఆనందాన్ని నింపేదిగా చేసుకోగలగాలి. అప్పుడే నిజమయిన 'హోలికా పూర్ణిమ'.



Courtesy : ABHIYAAN

హోలీ : 1.3.2018

ఆ నగరంలో ఆ తెల్లవారుజామున కళ్ళు మిరుమిట్లుగొలిపే
మెరుపులు... జోరున వర్షం... మధ్యమధ్యలో పిడుగులు
అందులో ఓ పిడుగు టెంట్‌హౌస్ పైన వున్న వైర్లమీద పడింది
ఆ వైర్ల కనెక్షన్ తెగిపోవడంతో గొప్ప ప్రమాదం తప్పింది
ప్రకృతి విలయతాండవం చేస్తూనే లక్షలాదిమంది ప్రాణాల్ని కాపాడింది
అసలేం జరుగుతోందక్కడ!



Courtesy : Better Photography

పుట్టగంటి గోపీకృష్ణ

హాంటింగ్ సీరియల్

వేట!

23.3.2018 సంచికలో ప్రారంభం

పొట్ట జాగ్రత్త

ఉదరంలో అసౌకర్యంగా, ఇబ్బందిగా తరచూ వుంటుంటే ఆ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. అది గ్యాస్ట్రైటిస్ కావచ్చు. ఉదరం లైనింగ్‌కు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగి, హాని జరిగినప్పుడు తలెత్తే సమస్య. గాస్ట్రైటిస్ రిస్క్ వయస్సుతోపాటు పెరగవచ్చు.

కాని, అదృష్టవశాత్తూ దానికి మంచి చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఈ చికిత్సలు లక్షణాలను తగ్గించి ఇతర ఉదర సమస్యలనుంచి పరిరక్షిస్తాయి.కొన్ని ఆరోగ్యకర అలవాట్లు గ్యాస్ట్రై టిస్‌కు దూరంగా ఉంచుతాయి.

ఉదరం లైనింగ్‌ను 'గ్యాస్ట్రిక్ మ్యుకోజ్' అంటారు. ఇది చక్కని మ్యూకోస్ పొరతో కప్పి వుంటుంది. ఈ గ్యాస్ట్రిక్ మ్యూకోస్‌కు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగినప్పుడు గ్యాస్ట్రైటిస్ వస్తుంది.

ఇది సడెన్‌గా కనపడవచ్చు. కొద్దిరోజులుంటుంది లేదా నెమ్మదిగా ఏర్పడి, కొన్ని నెలలు, ఏళ్ళ తరబడి సాగి దీర్ఘకాలికం కావచ్చు.



Courtesy : Kanyaka

చాలామందికి గ్యాస్ట్రైటిస్ లక్షణాలు అనుభవం కాకపోవచ్చు కాని, అసౌకర్యం అనేది అత్యంత సాధారణ లక్షణం. స్టమక్ లైనింగ్‌కు హాని జరిగి పెప్టిక్ అల్సర్లు ఏర్పడేదాకా దీర్ఘ కాలిక గ్యాస్ట్రైటిస్ లక్షణాలు కనపడకపోవచ్చు.

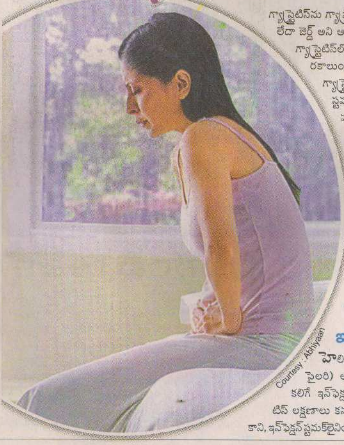
వికారం లేదా అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం, నొప్పి, ఉదర పైభాగంలో నొప్పి, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం, అలసట సాధారణ లక్షణాలు.

గ్యాస్ట్రైటిస్ లక్షణాలలో ఏవైనా వారానికి మించి ఉన్నట్లయితే తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని కలవాలి. చాలాభాగం గ్యాస్ట్రైటిస్ సమస్యలు సులువుగా చికిత్సతో నయం అవుతాయి.

కాని, చికిత్సతీసుకోకుండా వదిలేస్తే పెప్టిక్ అల్సర్లు ఏర్పడి, గ్యాస్ట్రైటిస్ దీర్ఘకాలికం అవుతుంది. దీనివల్ల రక్తస్రావం జరగవచ్చు లేదా ఉదరంగోడ బలహీనం కావచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఇతర తీవ్రసమస్యలకు దారితీయనూవచ్చు.

బ్లీడింగ్ అల్సర్లవల్ల రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. కొన్ని లక్షణాలు కనపడితే వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ఏ కారణంలేకుండా శ్వాస కష్టంగా వుండడం, మగతగా వుండడం లేదా కళ్ళు తిరగడం- వాంతులలోరక్తంపడడం, విరేచనంలో రక్తంపడడం లేదా నల్లగా వుండడం, బరువుతగ్గడం, బలహీనంగా, పాలిపోయినట్లుండడం వంటి లక్షణాలు కనపడితే వైద్యసహాయం తీసుకోవాలి.



Courtesy : Abhiyaan

గ్యాస్ట్రైటిస్‌ను గ్యాస్ట్రో ఈసోఫాగల్ రిఫ్లక్స్ లేదా జెర్డ్ అని అపోహపడకూడదు.

గ్యాస్ట్రైటిస్‌లో సాధారణంగా రెండు రకాలుంటాయి. నాన్-ఇరోజివ్ గ్యాస్ట్రై టిస్ మొదటిది. స్టమక్ లైనింగ్‌లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది కాని, అల్సర్లకు దారి తీయదు.

ఇరోజివ్ గ్యాస్ట్రైటీస్ రెండోది. ఇది పెప్టిక్ అల్సర్లకు కారణం అవుతుంది.స్టమక్ లైనింగ్ చిరగడానికి దారితీయవచ్చు. గ్యాస్ట్రైటిస్ ఏర్పడడానికి అనేక కారణాలుంటాయి.

ఇన్‌ఫెక్షన్ :

హెలికోబక్టర్ పైలరీ (హెచ్. పైలరి) అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్. కొందరికి గ్యాస్ట్రైటిస్ లక్షణాలు కనపడవు. కాని, ఇన్‌ఫెక్షన్ స్టమక్‌లైనింగ్‌ను ఇరిటేట్‌చేస్తుంది.

ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ అతిగా ఉత్పత్తి కావడానికి దారితీస్తుంది.

ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ పెరిగితే పెప్టిక్ అల్సర్ రిస్క్ పెరుగుతుంది. అయితే, ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగిన వారంద రికీ అల్సర్లు రావు. కొన్ని అరుదైన కేసులలో, దీర్ఘ కాలంలో హెచ్.పైలరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇతర తీవ్రసమస్య లకు దారితీసే అవకాశాలుంటాయి.

కాబట్టి తప్పనిసరిగా చికిత్స తీసుకోవాలి.

నొప్పి నివారణ మందులు :

క్రమంతప్పకుండా లేదా దీర్ఘకాలం వాడే నాన్-స్టెరాయిడల్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మం దులు స్టమక్ లైనింగ్‌కు హాని కలిగించి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణం అవుతాయి.

ఇటువంటి మందులు పెప్టిక్ అల్సర్ల రిస్క్‌ను పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా డెబ్బై సంవత్సరాలు పైబడినవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువ.

ఈ మందులు వాడేవారికి ఆల్కా హాల్, స్మోకింగ్ అలవాట్లుంటే సమస్య మరింత ఎక్కువ కాగలదు.

వయస్సు ప్రభావం :

వృద్ధులకు గ్యాస్ట్రైటిస్ అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

పెప్టిక్ అల్సర్ల అవకాశాలూ ఎక్కువే. ఇందుకు అనేక కారణాలుంటాయి.

వయస్సు ప్రభావంవల్ల మ్యూకస్ ఉత్పత్తి నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల స్టమక్ లైనింగ్‌ను పరిరక్షించే షీల్డ్ తగ్గిపోతుంది.

పైగా, వయస్సురీత్యా నొప్పి నివారణ మాత్రలు, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మాత్రలు ఎక్కువగా వాడాల్సివుంటుంది.

ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు :

సాధారణంగా రోగనిరోధకవ్యవస్థ శరీరాన్ని క్రిములు, ఇతర ప్రభావాలనుంచి పరిరక్షిస్తుం టుంది. అయితే, అదే వ్యవస్థ పొరపాటున అతిగా స్పందించి ఆరోగ్యపూరితమైన టిష్యూలపై కూడా దాడిచేస్తుంది.

వాటిలో స్టమక్ లైనింగ్ కూడా వుంటుంది. ఇటు వంటి పరిస్థితిని ఆటోఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రైటిస్‌గా వ్యవహ రిస్తాం. అయితే ఇది నాన్-ఇరో జీవ్ రకం.

ఆల్కాహాల్ :

అతిగా తాగడంవల్ల స్టమక్ లైనింగ్ ఇరిటేటై ఎక్యూట్ గ్యాస్ట్రైటి స్‌కు దారితీస్తుంది.

సర్జరీ ప్రక్రియల వంటి శారీరకపరమైన ఒత్తిడి, కొన్ని వైద్యపరమైన ఇబ్బందులు, దీర్ఘకాలికమైన ఇన్‌ఫ్ల మేషన్, ఫుడ్‌ఎలర్జీలు వంటివి కూడా గ్యాస్ట్రై టిస్‌కు కొన్ని సాధారణ కారణాలు.

పరీక్షలు, చికిత్సలు

వైద్యులు గ్యాస్ట్రైటిస్‌గా అనుమానిస్తే శారీరకపరీ క్షలు నిర్వహించి కొన్ని టెస్టులు సిఫార్సు చేస్తారు.

అప్పర్‌గ్యాస్ట్రోఇన్‌టెస్టైనల్ ఎండోస్కోపీ :

చిన్నవీడియో కెమెరాగల సన్నని ట్యూబ్‌ను వైద్యులు ఉదరంలోకి పంపి, స్టమక్ లైనింగ్‌ను పరి శీలిస్తారు. అవసరాన్నిబట్టి శాంపుల్ టిష్యూ లేదా


Courtesy : Health

బయాప్సీకి ఎండోస్కోపీ కూడా వాడతారు.

హెచ్.పైలరీ టెస్ట్ :

యూరియా పదార్థంగల ద్రవం లేదా ఏదైనా పదార్థం మింగించి కొద్ది నిమిషాలాగి పరీక్షచేస్తే, హెచ్.పైలరీ ఉందో లేదో తెలుస్తుంది.

రక్త, విరేచన నమూనాలు :

స్టూల్ శాంపుల్, బ్లడ్ టెస్ట్‌లు చేసి హెచ్.పైలరీ, ఇతర సమస్యలను నిర్ధారిస్తారు.

గ్యాస్ట్రైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే వైద్యులు సూచించిన మందుల్ని తప్పనిసరిగా వాడాలి.

మందుల వాడకం, చికిత్సలతోపాటు ఇతర జాగ్ర త్తలనూతీసుకోవాలి. నొప్పినివారణ మందులు వాడు తున్నప్పుడు ఉదర పరిరక్షణ మాత్రలను కూడా

పొట్ట పెరిగితే... ప్రోస్టేట్ సమస్య

పొట్ట పెరిగితే పలురకాల సమస్యలు వస్తాయి. డయాబెటిస్, గుండెజబ్బుల వంటి ఇబ్బందులు వంటివి గతంలో తెలిసినవే. ఇప్పుడు వాటికి తోడుగా ప్రోస్టేట్ గ్రంధి సమస్యలు మగవారిలో వస్తాయంటు న్నారు. పురుషు లలో వస్తున్న క్యాన్సర్‌లలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అధికం.

దానికి విరుగుడుగా ఆప రేషన్‌చేసి ప్రోస్టేట్‌గ్రంధిని తొల గించినా పొట్ట తగ్గకపోతే తిరిగి ప్రోస్టేట్ సమస్య వస్తున్నది. 60 ఏళ్ళ పైబడినవారిలో ప్రోస్టేట్ తొలగించినా 32% మందిలో భారీకాయంవల్ల ఆ సమస్య తిరిగి వస్తున్నది.

సన్నగా వున్నవారిలో రాదని కాదు. కాని కేవలం 17% మేరకే వస్తున్నది. ఇది దాదాపుగా వెయ్యిమందికి పైగా రోగుల మీద పరిశోధన తర్వాత తేల్చిన విషయం. ◆

వైద్యుల సూచన మేరకు తప్పని సరిగావాడాలి. ఉదరాన్ని ఇరిటేట్ చెయ్యని పదార్థాలు తినాలి.

కెఫైన్ గల పదార్థాలు, పానీ యాలు, స్పైసీపదార్థాలు, టొమే టోలు, సిట్రస్ జ్యూస్‌లు, కొవ్వు పదార్థాలు, రెడ్‌మీట్-

ఫ్రెంచ్‌ఫ్రైలు, బేక్డ్ పదా ర్థాలు, అతికారం, ఊరగాయలు, మసాలా దినుసులువంటివి ఆహారంలో బాగా తగ్గించాలి. పూర్తిగా మానేస్తే మరీమంచిది.

పాలు :

చాలామంది పాలు తాగడంవల్ల అల్సర్లు నయం అవుతాయని భావిస్తారు. పాలు ఉదర ఆమ్లాలను న్యూట్రలైజ్ చేసే మాట నిజం.

కాని, అది తాత్కాలిక ప్రభావమే. తర్వాత ఉద రంలో ఆమ్లాల స్థాయిలు ఉద్దీప్తం అయి పరిస్థితి మరింత అధ్వాన్నంగా మారుతుంది. స్మోకింగ్ మానే యాలి. ఆల్కాహాల్ తగుమాత్రంగా తీసుకోవాలి. అన్నింటికీ మించి పరిశుభ్రత అవసరం. తరచూ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఆహారపదార్థాల్ని బాగా ఉడికించాలి. శుభ్రంగా కడగాలి. దీనివల్ల హెచ్.పైలరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా తాగే నీరు పరి శుభ్రంగా వుండాలి.

కె.హర్షవర్ధన్

తీపి - చేదు...

ఆఫీసునుండి సుధాకర్ బయటపడేసరికి రాత్రి ఏడుగంటలయింది. వస్తూ వస్తూ నూర్జహాన్ సెంటర్ దగ్గరాగాడు.

అక్కడన్నీ పూల అంగళ్ళే... ఎక్కడలేని పూలూ ఆ సెంటర్లో దొరుకుతాయి.

కాకరపర్రునుండి వచ్చే మల్లెపూలంటే భార్య సుగంధికే కాదు, తనకూ ఇష్టమే. కాకరపర్రులో పూచే పూలలో సాహిత్య పరిమళాలుంటాయని సుగంధి చెపుతూఉంటుంది. కాకరపర్రు కవి పండితులకు నిలయం.సుగంధి ఆ ఊరిఅమ్మాయే. భాషా ప్రవీణచదివింది కాని ఇల్లాలుగానే మిగిలిపోయింది.

రసరాజు

ఎక్కడ తాకితే ఆమె దాసోహమంటుందో తొలిరోజుల్లోనే అతని అనుభవానికి వచ్చింది. ఇప్పుడూ అలాగే తాకాడు. ఆ స్పర్శతో ఆమె నిలువెల్లా పులకించిపోయింది. 'నిలువు దోపిడీ' అంటే ఇదేనేమో అన్పించింది.

పూలతోపాటు సుగంధికి ఇష్టమైన కొబ్బరి హల్వా కూడా 'మధురమ్'లో తీసుకున్నాడు.

రెండు కిళ్ళీలు ప్యాక్ చేయించాడు.

పదినిమిషాల్లో ఇంట్లో అడుగుపెట్టాడు సుధాకర్. పిల్లల సందడి లేదు... తండ్రి ఆరోజునే వాళ్ళను తీసుకుని ఊరెళ్ళాడు. కుళాయిదగ్గర అంట్లు తోముతూ కనిపించింది సుగంధి.

"పనిమనిషి రాలేదేమో..." సుధాకర్ అనుకున్నాడు. లోపలహాల్లో టి.వి.ముందు ఏడుపదుల తల్లీ, మూడుపదుల చెల్లీ, సీరియల్‌తో నిమగ్నమై దేన్నీ పట్టించుకొనే స్థితిలో లేకపోవటాన్ని సుధాకర్ గ్రహించాడు. షరామామూలే అది.

"పని మనిషి రాకపోతే సుగంధికి కాస్త సాయం చేయొచ్చుగా, జ్ఞానం ఉండదు. ఒక్కర్తే ఎంత బరువని మోస్తుంది...." అతను నొచ్చుకున్నాడు.

ఇరువురి సిగల్లోనూ పెరట్లో పూచిన పూలు అవసరానికి మించి వికారంగా ఉండటాన్నిసుధాకర్ చూశాడు.

"సుగంధికి పెరట్లోని పువ్వు ఒక్కటికూడా మిగలనివ్వరు..." వాళ్ళపై కోపమొచ్చింది. వాళ్ళ తత్వం తెలుసుకాబట్టే సుధాకర్ భార్య విషయంలో ఏ లోటూ లేకుండా కంటికి రెప్పలా చూసుకుంటున్నాడు.

చెల్లెలి భర్త కువైట్‌లో ఉంటున్నాడు. ఎప్పుడో కాని రాడు... చెల్లెనీ, తల్లినీ, సుగంధి ఎంత బాగా చూసినా ఒక్క మంచి మాట కూడా వాళ్ళనుండి ఉండదు. పైగా అణువణువూ అసూయే. సూటిపోటి మాటలు... పెదవి విరుపులూ... దెప్పి పొడుపులు... ఇవే వాళ్ళ సామ్రాజ్యాలు.

నోరులేని తండ్రి వాళ్ళను అదుపులో పెట్టలేకపోయాడు. ఆ ఇద్దర్నీ కొంచెం ఇబ్బందిగానే చూస్తూ ఫ్రిజ్ దగ్గరకెళ్ళి కాసిని చల్లని నీళ్ళు గొంతుకలో పోసుకున్నాడు సుధాకర్. అటు తల్లినీ, ఇటు చెల్లెల్నీ ఎవర్నీ ఏమీ అనలేకపోతున్నాడు తను. అది మరింత స్వేచ్ఛగా ఉంది వాళ్ళకు.

లోలోపలే బాధపడ్డాడు సుధాకర్. కుళాయిదగ్గర పని ముగించుకున్నాక సుగంధి స్నానానికి వెళ్ళింది. ఆ తరువాత వంటకు సిద్ధమయింది.

అరగంటలో ఆరురకాలు వండి అక్కడ పెట్టే నేర్పు సుగంధికి ప్రత్యేకంగా అలవడింది.

"రండి భోజనానికి..." అత్తనూ, ఆడపడుచునూ సుగంధి పిలిచింది. అప్పటికే సుధాకర్ డైనింగ్ టేబుల్ ముందు కూర్చున్నాడు.

"నువ్వుకూడా కూర్చో..." సుగంధిని ఉద్దేశించి అన్నాడు సుధాకర్.

"ముందు నువ్వు తినరా... అదెక్కడికీ పారిపోదు... ఎప్పుడో పొద్దుననగా పోయావు" తల్లి కంచం దగ్గర కూర్చుంటూ వెటకారంగా అంది.

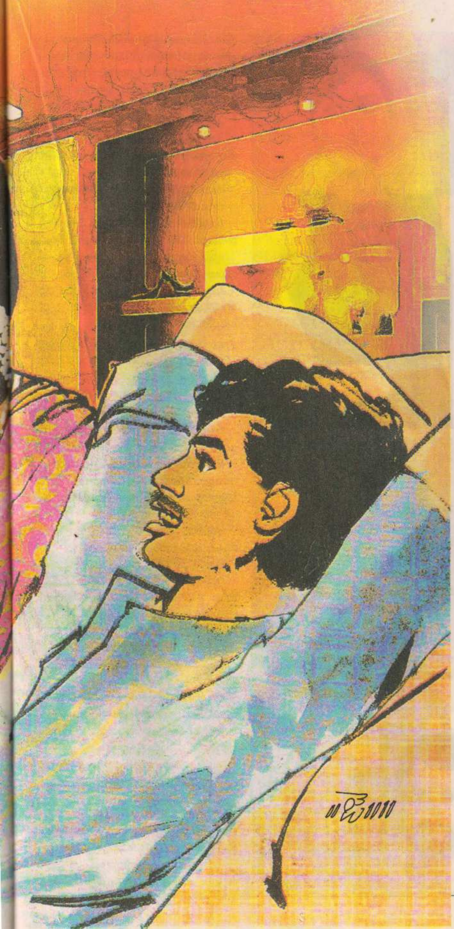
"వంట చేస్తే వదినే చేయాలిరా... ఎంత గింజుకున్నా ఆ వంటలు మాకు రావు" అంటూ తెచ్చిపెట్టుకున్న పొగడ్తలతో తొలిముద్ద నోట్లో పెట్టుకోసాగింది చెల్లెలు.

"తప్పించుకోవటానికి తర్ఫీదక్కర్లేదు... మొండితెలివితేటలుంటే చాలు..." సుధాకర్ లోలోనే విసుక్కున్నాడు.

తింటూ తింటూ తల్లి మరేదో అనబోయింది.

"నన్ను కాస్త తిననిస్తారా... లేకపోతే మీరే నన్ను తింటారా..." సుధాకర్‌కి చిర్రెత్తుకొచ్చి ఆ మాట అనేశాడు. అలా అనగానే తల్లి కొరకొరా చూసింది. చెల్లెలుచూపూ దానికి వంతపాడింది.ఆ ఇద్దరూ ఇలా భోంచేసి అలా నడుంవాల్చారు పైగదిలో. తొమ్మిది దాటాక సుగంధి భోజనం ముందు కూర్చుంది.





"సుగంధీ... నీకు కూర మిగల్లేదా... సాంబారూ, వడియాలూ ఇవే కనిపిస్తున్నాయి... గుత్తొంకాయేదీ" సుధాకర్ కంచంలోకి తొంగిచూస్తూ అన్నాడు.

"కూర బాగుందని వాళ్ళు కొంచెం ఎక్కువ వడ్డించుకున్నార్లెండి..." సుగంధి నవ్వుతూ అంది.

"ఏం! సరిపడేలా వండలేదా?"

"వండకే... పెరట్లో కాసిన నాలుగు కుండీల వంగ పిందెలు ఈ పూట కూరకొచ్చాయి"

"పోనీ నువ్వు ముందే కాస్త తీసి పెట్టుకోలేక పోయావా... వాళ్ళ సంగతి నీకు తెలుసుగా..."

"అంత దాపరికమెందుకండీ... ఎవరైనా ఒకటికి రెండుసార్లు బాగుందని తినటంకంటే ఏం కావాలి"

"బాగుందని తినటం కాదు, ఒకోసారి కావాలనే నీకు మిగలనివ్వరు" వాళ్ళు సుధాకర్ మాటలో ఆవేదన కనిపించింది.

సుగంధి మౌనం వహించిందామాటకు. భర్త అన్న మాటల్లో నూటికినూరుపాళ్ళూ నిజముంది. అటు అత్తా, ఇటు ఆడపడుచూ తనను చూసి కళ్ళల్లో కారాలు పోసుకోవటం ఈనాటిది కాదు, పెళ్ళయిన దగ్గర్నుంచి ఇదేవరుస.

భర్తకు దగ్గరగా ఉన్నా వాళ్ళకు ఇబ్బందే. భోంచేసి సోఫాలో కూర్చుంది సుగంధి.

ఉన్నట్లుండి సుధాకర్ బాంబు పేల్చాడు. సోఫాలో ఆమె ప్రక్కనే కూర్చుంటూ "నిన్ను నేను సుఖపెడుతున్నానంటావా..."

"ఆదేం మాటండీ..." భర్త నోటికి చేయి అడ్డంగా పెడుతూ అంది సుగంధి.

"పోనీ... నా విషయం అలా ఉంచు. ఇంట్లో నీకెలా ఉంటోంది" అడిగాడు సుధాకర్.

"అంటే..."

"నిజం చెప్పు... అత్తా ఆడపడుచుల మధ్య నరకం అనుభవించటంలేదూ నువ్వు"

"నలుగురున్న కుటుంబంలో ఇవి మామూలే... తప్పవండీ సర్దుకుపోవాల్సిందే..."

"దానికీ హద్దుందిగా... వాళ్ళకది లేదు... అప్పు డప్పుడూ నువ్వూ కొంగు బిగించాలి"

"పోనిద్దురూ... ద్వేషానికి ద్వేషం సమాధానం కాదుగా... వాళ్ళకు మాత్రం ఎవరున్నారు చెప్పండి... మనం తప్ప" అంది సుగంధి.

"వాళ్ళకీ ఆ ఇంగితం ఏడ్వాలిగా... వాళ్ళదగ్గర పిసరంత మంచితనం కూడా లేదు"

"సుమతీ శతకకారుడేమన్నాడు... అపకారికి నుప కారము, నెపమెన్నకసేయువాడు నేర్పరి అనలేదూ"

"నీ భాషా ప్రవీణ ఇటువంటి మాటలు చెప్పటానికి పనిచేసింది... ఓసి వెర్రిమొగమా...ముల్లును ముల్లు తోటే తీయాలోయ్..."

"అంతగా వస్తే అప్పుడే చూద్దాంలెండి"

"ఎప్పుడో వచ్చి కూర్చుంది... అసలు నువ్విస్తున్న లోకువే ఇదంతా" అన్నాడతను.

"ఏం చేయమంటారు"

"వాళ్ళను మా తమ్ముడింటికి పంపించేద్దామంటే

'అ'దిరే రెజీనా

కొత్త రూపం... కొత్త రూపం అంటూ ఊరిస్తూ వచ్చిన రెజీనాకెసెండ్ర 'అ'లో నిజంగానే అదరగొట్టే సింది. బాలీవుడ్‌కు బాటపరిచేసుకున్నది. 'ఏక్ లడ్కీ కో దేఖా తో ఐసాలగా' అనిపించబోతున్నది.

దక్షిణాదిలో చాలా సినిమాలు చేసిన అనుభవంతో ఆడిషన్ ఎంతో ప్రొఫెషనల్‌గా చేసిందన్న ప్రశంసలు పొందింది. డైలాగులు అంతగా లేకుండా స్థిరంగా హావభావాలను 'అ'లో బ్రహ్మాండంగా పండించిన రెజీనాకు ఇకముందు ఇక్కడి ఆఫర్లు కూడా ఆశాజనకంగా ఉంటాయేమో!



నువ్వే ఒప్పుకోవటంలేదు... వాడికి మాత్రం వీళ్ళను చూడవలసిన బాధ్యత లేదంటావా..."

"రెండోపూటకే వీళ్ళను తన్ని తరిమేస్తుంది మీ మరదలు..." అంది సుగంధి.

"అదీ అయిందిగా... అలాంటప్పుడు కుక్కిన పేనుల్లా ఉండొద్దూ వీళ్ళు..."

"ఆలనాపాలనా లేని మొగుడెక్కడో కువైట్‌లో ఉండటం... ఆవిడ బాధలు ఆవిడకున్నాయి పాపం... వయసులో భర్త అనేవాడు దగ్గర లేకపోతే కలిగే వికారాలే ఇవన్నీ... అంది సుగంధి.

"మరి ఆ పెద్దావిడకేమయిందట..."

"ఆమెగారి ముద్దుల మేనకోడల్ని మీరు చేసుకోలేదుగా... అందుకే ఆ అక్కసు నామీద..."

"ఏం చేసుకోమంటావు.... పగలు చూస్తే రాత్రి కల్లోకి వస్తుంది" అన్నాడు సుధాకర్.

"తప్పండీ... అవేం మాటలు"

"నీదంతా ధర్మరాజు తంతులే... నీ కళ్ళకు అందరూ మంచోళ్ళుగానే కనిపిస్తారు. సర్లే... నువ్వన్నీ చక్కబెట్టుకొని రా... నేను లోపలికెళ్తున్నా" అంటూ సుధాకర్ పడకగదిలోకి నడిచాడు.

మంచంమీద ఎత్తయిన దిండుపై తలాన్చి పైకి చూస్తూ పడుకొన్న సుధాకర్‌చుట్టూ ఏవేవో భావాలు ముసురుకొన్నాయి.

'సుగంధి దేవతై పుట్టాల్సింది...' గదిలో ఇద్దరూ ఉన్న ఫోటో చూస్తూ అనుకున్నాడు సుధాకర్.

'ఎవరినీ నొప్పించదు...' మనసులోనే ఆమెను కీర్తించాడు సుధాకర్.

'గుణానికి తగ్గట్లే ఎంత అందంగా ఉంటుంది సుగంధి... దిష్టి తగులుతుందేమో...' ఆ భావానికి తనకు తానే ఓమారు గిల్లుకున్నాడు.

'ఇక ఆమె పడకగదిలో ఇస్తున్న సుఖం ఎప్పటికప్పుడు నిత్యనూతనమే...' ఎక్కడెక్కడో తేలిపోతూ నందనవనాల్లో విహరింపసాగాడు సుధాకర్.

"ఏమిటి శ్రీవారు అదేపనిగా ఆలోచనల్లో ఈదులాడుతున్నారు" సుగంధి గదిలోకి వస్తూ అంది. "ఏం లేదు సుగంధీ... ఏవేవో ఊహలు గిలిగింతలు పెడుతుంటేను..."

"ఊహలా... వ్యూహాలా..."

"ఊహల్లోంచి వ్యూహాల్లోకి..." అంటూ ఆమె వచ్చీ రావటంతోనే హృదయానికి హత్తుకొన్నాడు.

కిటికీలోంచి సన్నటి వెన్నెల వెలుగు గదిలోకి ప్రసరిస్తోంది. ఆ ఇంటికి అటూఇటూ పెద్దగా ఇళ్ళు లేవు.

కిటికీ ప్రక్కనే పారిజాతపు చెట్టు...

దాని పరిమళం గదినిండా అప్పటికే అలముకొంది. ఒక ప్రక్క మల్లెపూల గుబాళింపు...

మరోప్రక్క పారిజాతాల ఊరేగింపు...

సమయం రాత్రి పదిన్నర...

సుగంధిలో మునుపెన్నడూ లేని అందం తొణికిసలాడుతోంది ఆరోజు. తనకు నచ్చిన లక్స్‌గ్రీన్ చీరలో తళతళ మెరిసిపోతుంది ఆమె.

బయట కట్టుబాట్ల విషయంలో ఎంత సంప్రదాయంగా ఉంటుందో పడకగదిలో ప్రవేశిస్తే అంత రెచ్చకొట్టే చేష్టలతో మదన కేతనం ఎగరేస్తుంటుంది.

నల్లటి కొండమీద నుండి క్రిందకు దూకుతున్న సెలయేరులా పొడవాటి మల్లెపూల జడ వ్రేలాడుతుంది. చీర ఎక్కడవరకూ ఆ సమయంలో కడితే తనకిష్టమో సరిగ్గా అక్కడవరకే ఆమె చీర సింగారించుకుంది.

ఒట్టి 'బ్రా'తో ఉంటేనే తనకు మోజు.

ఆ అభిరుచినీ గౌరవించింది.

నడుం ప్రక్క ముడతలు. భాషాప్రవీణ చదువుకున్న ఆమె భాషలో అవి ముడతలుకావు, వళులు.

అవి కోరికలు పుట్టించే కెరటాల్లా ఉన్నాయి.

నుదుటిపై సూర్యోదయంలా ఎర్రటి బొట్టు...

పాపిటలో సిందూరం...

రెండు చేతులకీ గుత్తంగా గాజులు. మధ్యమధ్య వాటినుండి వినిపించే గలగలల సంగీతాలు.

ఇవన్నీ సుగంధి నూటికి నూరుపాళ్ళూ భర్త అభిరుచుల మేరకు ఆచరణలో పెడుతుంటుంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సుధాకర్ రసిక చక్రవర్తి. కొరుక్కుని తినేసేలా చూస్తూ ఆమెను ఎక్కడో తాకబోయాడు.

"అన్నీ చిలిపి చేష్టలే...." సుగంధి బుంగమూతి పెడుతూ అంది.

"వయసులో ఉన్నవాళ్ళం. సరదాలూ, సరసాలూ ఇప్పుడు కాకపోతే మరెప్పుడోయ్... నడుం వంగిన తరువాతా..." అన్నాడు సుధాకర్.

"ఆ కిటికీ తలుపులు మూసేయలేకపోయారా" అంటూ సుగంధి కిటికీ వైపు అడుగులేసింది.

అతను రెండడుగులు ముందుకేసి ఆమె వెనకాలే నిలబడ్డాడు. నిలబడి తన కుడికాలి పాదంతో ఆమె కుడికాలిపై అటూ ఇటూ రాశాడు. అంతేకాదు చేతులకి మళ్ళీ కొంటెతనాన్ని పులిమాడు.

ఇప్పుడామె ఏమీ అనలేకపోయింది. పైగా అతని చేష్టలకు ఆమె మరింత స్వేచ్ఛనందించింది.

ఆమెలో ఏదో పరవశత్వం.

"ఇవాళ నీలో ఏదో ప్రత్యేకత కనిపిస్తుందోయ్... ఏమిటి ఈరోజు అంత గొప్ప విశేషం "సుధాకర్ గుచ్చిగుచ్చి చూస్తూ అన్నాడు.

"మరచిపోయారా..."

సుధాకర్ ఆమెవైపు ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు.

"మన పెళ్ళికి నిశ్చయతాంబూలాలు తీసుకున్న రోజండీ..." అంది సుగంధి.

"ఓ అదా! నాకు అసలు గుర్తేలేదు సుమా! మొన్న మరేదో ఇటువంటి కారణమే చెప్పావు... కానీ సుగంధీ! ప్రతిసందర్భాన్నీ ఒక పర్వదినంగాచూస్తావు. నాకది బాగా నచ్చింది..." అన్నాడతను.

"కృతజ్ఞతాచుంబనాలు..." అంటూ భాషా ప్రవీణురాలు అతనికి అభిముఖంగా తిరిగి ముద్దుల పదవి బహూకరించింది.

కిటికీరెక్కల సందుల్లోంచి వెన్నెల కిరణాలుతొంగిచూస్తున్నాయి.అతని చేతులీసారి ఆమె నడుం వంపులపైకదనకుతూ హలరాగాన్ని ఆలపించాయి.

భార్యను కిటికీదగ్గర్నుంచి నిలువు



పిల్లల్లో పసితనపు ఆటలు కరువయ్యాయి... వాటిని ప్రోత్సహిస్తే ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.. -పుల్లెల గోపీచంద్, బ్యాడ్మింటన్ కోచ్

టద్దం ముందుకు నడిపించాడు సుధాకర్.

సిగలో మల్లెల్ని మత్తుగా ఆఘ్రాణించాడు.అలా ఆఘ్రాణిస్తూనే మెల్లగా చీరకుచ్చెళ్ళ బిగువును సడలించే ప్రయత్నం చేశాడు.

ఆమె గ్రహించింది.

"వద్దండీ..."

"అదేం.."

"పిడికిలి పిడికిలిగానే ఉండాలి....అప్పుడే గుప్పిట్లో గుప్తంగా ఉన్న అందచందాలు గుప్పుమంటాయి. నామాట వినండి... మొదట్నుంచీ ఎక్కువగా మీరు దీనికే ఇష్టపడుతున్నారు..." అంది ఆమె.

"సరే...." ఈ రోజుకు రాజీపడుతున్నా..."

"బెడ్‌లైట్ వేస్తున్నా" సుగంధి అంది.

"వద్దు. ఈ వెలుగు ఇలా ఉండనీ..." అంటూ ఆమెను మంచం దగ్గరకు తోడ్కొని వెళ్ళాడు సుధాకర్.

"ఇదీ పిడికిలిలాంటిదే... మసకవెలుతురులోనే మజా ఉంటుంది" అంటూ ఆమె బెడ్‌లైట్ వేసింది.

ఆ సమయంలో గదిలో ఎక్కువ కాంతి ఉండ కూడదని, ఒంటిపై బట్టలు లేకుండా పాల్గొనకూడదని తనకెప్పుడో మేనత్త చెప్పింది.

ఆమె గదిలోకి రావటానికి ముందే, అద్దంలో మంచం మరింత స్పష్టంగా కనిపించేలా కొంత మార్పుచేశాడు సుధాకర్. ఆమె దాన్ని పసికట్టి ముసి ముసినవ్వులు నవ్వుకుంది.

"మన పెళ్ళయి ఎంత కాలమయింది?" సుధాకర్ ప్రశ్నించాడు. ఆమె మాట్లాడలేదు. మౌనంగా ఉంది భర్త ఏమంటాడో తనకు తెలుసు.

"ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టినా నీ అందం ఏమీ చెక్కు చెదరలేదనుకో. ఆ సుగంధం ఇప్పటికీ మత్తుగొలు పుతూనే ఉంది" అన్నాడు సుధాకర్.

"మీరు మాత్రం..." అంటూ అతని బుగ్గల్ని సుతా రంగా నొక్కుతూ కొంటెగా చూసింది.

"అంత బాగున్నానా"

"పేరుకు తగ్గట్లుగా ఆ అమృత కిరణాల్ని నాటి నుండి నేటివరకూ అలాగే ప్రసరించటంలేదూ" అంటూ ఈసారి అదోలా చూపుల్ని గ్రుచ్చింది సుగంధి. ఆ చూపుల బాణా లతో అతని మనసూ అంత కంటే రెట్టింపు స్థాయిలో ఉరకలేసింది.

ఎక్కడ తాకితే ఆమె దాసోహమంటుందో తొలి రోజుల్లోనే అతని అనుభవానికి వచ్చింది.

ఇప్పుడూ అలాగే తాకాడు. ఆ స్పర్శతో సుగంధి నిలు వెల్లా పులకించిపోయింది.

"నిలువు దోపిడీ" అంటే ఇదేనేమో అన్పించింది.

"ఆ రోజు..." అంటూ ఆమె మంద్రస్థాయిలో ఏదో చెపుతూ మధ్యలో ఆగిపోయింది.

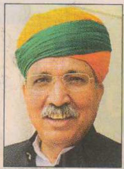
సుధాకర్ ఆమెవైపు అర్థంకానట్లు చూశాడు.

"అదే...." ఆమె అతని ఛాతీ నిమురుతూ అంది. "ఏది?" అడిగాడతను.

ఆ రోజేమిటో అతని చెవిలో చెప్పింది సుగంధి. అది శోభనం నాటి మొదటిరాత్రి.

"ఈరోజూ అలాగే ఉంటుందోయ్. చూడు..." అంటూ ఆమెను గాఢంగా గుండెలకు హత్తుకొన్నాడు





తెలంగాణలో సాగునీటి వసతి పెరిగితే అది దేశానికే మంచిది కాని పాకిస్తాన్‌కి కాదుకదా. -అర్జున్ రామ్ మేఘ్వాల్, కేంద్రమంత్రి

సుధాకర్. తాంబూలం సేవించిన ఇరువురి పెదవులూ అనురాగంతో అలాగే హత్తు కున్నాయి.ఆమె క్షణకాలం అతని పరిష్వంగంలో ఎంతో రసానుభూతికి లోనైంది.

మన్మథునిరూపంలో సుధాకర్‌లో మగసిరి పురివిప్పింది. రతీదేవి రూపంలో సుగంధి శృంగార రాజ్యానికి పట్టమహిషిగా పరిమళించింది. మధు చూషకాల్ని ఖాళీ చేస్తూ కొన్ని నిమిషాలు అలా లీలగా తెలీకుండా దొర్లిపోయాయి.

అంచుల్లేని ఆనందంవాళ్ళ సొంతమైంది. ఆ తరు వాత ఆమె ఆ అనుభూతి నుండి ఇంకా విడివడక, అతడ్ని పదేపదే ముద్దు పెట్టుకోసాగింది. అందులో అనిర్వచనీయమైన అనురాగం ఉంది. ఆ అనురా గంలో మిళితమైన కృతజ్ఞతాభావం ఉంది.

"నిన్ను చూస్తుంటే ఒకప్రక్క జాలీ, మరోప్రక్క గౌరవం ఇనుమడిస్తున్నాయి సుగంధీ!"

"ఎందుకట?"

"నీలాంటి ఇల్లాలు దొరకటం నిజంగా నా పూర్వ జన్మ సుకృతమనుకో..." అన్నాడు సుధాకర్.

"నాకు మీరు మాత్రం" అంటూ అతని మీసాల్ని సుతారంగా మునివ్రేళ్ళతో దువ్వింది.

"సరేకాని, నిన్నొకటి అడగనా...."

"అవశ్యం..."

"ఏమీలేదు... ఇంతగా గాయపరిచే అత్తదగ్గర, ఆడపడుచు దగ్గర ఎలా సర్దుకుపోతున్నావు..."

"చాలా చిన్న విషయమండీ... ఇలా నేనంటున్నా నంటే దానికి వేరే కారణం ఏమీ లేదు..."

"లేదా..."

"ఏముంది? ఎవరెలా నిప్పులు పుక్కిలించినా దేవుడులాంటి దేవుడు ప్రాణప్రదంగా చూసుకొంటు న్నాడు... అది చాలదా ఇల్లాలికి. అసూయల్నీ, ఆక్షేప ణల్నీ అధిగమించటానికి..."

సుధాకర్ ఆమె బుగ్గపై చిటికవేస్తూ కళ్ళల్లోకి సూటిగా చూశాడు.

"భర్తగా నన్ను పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకుంటున్నారు. అదే ఆడదానికి స్వర్గం. ఎంతమంది ముళ్ళు విసిరితే ఏమిటి చెప్పండి. అదే చేసుకున్నవాడు సరిగా చూడక పోతే, మిగతావాళ్ళెంతమంది మాధుర్యాన్ని పంచినా చేదే మిగులుతుంది.

తీపీ, చేదూ రెండూ భర్తతోనే ఉంటాయండీ. అలాగే భార్యతో..." అంటూ సుగంధి అతని పాదా లకు నమస్కరించింది ఆనందంతో, అలసిపోయిన ఆ పడక గది సాక్షిగా.

మీటీరోల్

'జై లవకుశ'లో హంసనడకలు నడిచిన హంసా నందిని 'పంతం' సినిమాలో నటిస్తున్నది. తనది కీలకపాత్ర అంటూ మురిసిపోతున్నది.

"కథ విన్నప్పుడు నా పాత్ర చాలా నచ్చింది. నాలోని భిన్నకోణాన్ని ప్రదర్శించగల అవకాశం ఇది. ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఖచ్చితంగా ఆకర్షిస్తాను. ధనిక యువతిగా నటించే నా దుస్తులు సహజం గానే చాలా చాలా క్లాసీగా వుంటాయి" అంటూ హంసానందిని హుషారుగా చెప్పింది.

ఏ పాత్రయితేనేంలే ప్రత్యేక పాటకు మించి ఎంతోకొంత వుంటుంది కదా!

ఒక చిన్నమాట

సంతోషాన్ని కొలవటానికి వీలుందా? సెంటీమీటర్లలో, మీటర్లలో, గ్రాముల్లో, కిలోగ్రాముల్లో, ఘనపుటడుగుల్లో, డిగ్రీలలో ఏ విధంగా ఆనందాన్ని కొలుస్తాం?

తెలివికి సంబంధించి (ఐక్యూ), భావోద్రేకాలకు సంబంధించి (ఇక్యూ) ఉన్నట్టే, ఆనందానికి సంబంధించి హ్యాపీనెస్ కోషెంట్(హెచ్‌క్యూ) కూడా ఉంటుంది. వీటికి కొన్ని ప్రమాణాలు, ప్రశ్నలు ఉంటాయి. కొన్ని బయటకు కనిపించేవి.కొన్ని మానసిక దృక్పథాలు.

ప్రతి ఏటా ప్రపంచంలో వివిధ దేశాలలోని ఆనందాన్నిబట్టి ఒక పట్టీ తయారుచేసి ఆ యా దేశాల స్థానాలను ఈ నివేదికలో సూచిస్తారు. 2017లో వచ్చిన ప్రపంచ ఆనంద నివేదికలో భారతదేశం 122వ స్థానం 155 దేశాలలో సంపాదించింది.ఇంతకు ముందు ఈ దేశ స్థానం 118 ఉండేది.

ఈ నివేదిక రాగానే పోలికలు ప్రారంభమవుతాయి. ఇరుగుపొరుగుకంటే మనమే తక్కువ అని విమర్శలు ఎదురవుతాయి. ఇవన్నీ సూచికలే. నూటికి నూరుశాతం ఏదీ ప్రామాణికం కాదు.

అయినా కుతూహలం ఉంటుంది. అన్ని దేశాలలో కన్నా ఆనందంగా ఉన్న దేశం నార్వే కాగా, అట్టడుగున ఉన్నది సెంట్రల్ ఆఫ్రికన్ రిపబ్లిక్. ఇదివరకే చెప్పినట్లు ఆర్థిక, ఆరోగ్య విషయాలు, సామాజిక విషయాలు, భద్రత, అవినీతి, మొత్తం దేశోత్పత్తివంటి విషయాలన్నిటిగురించీ సర్వేలు జరిపి, విశ్లేషించి, నిష్కర్షలకు వస్తారు.

కాని భారతదేశంలో ఆలోచనాధోరణే వేరు. ఇది ఆధ్యాత్మికం కావచ్చు, మానసికం కావచ్చు, ప్రాగ్దేశాల చింతన కావచ్చు. నిజమైన ఆనందాన్ని గురించి మాట్లాడితే ప్రపంచ ఖ్యాతి చెందిన మానసిక శాస్త్రవేత్తలైనా, ఆధ్యాత్మిక గురువులైనా, స్ఫూర్తిప్రదాతలయినా ఆనందం బయట లేదు మనలోనే ఉందని చెపుతారు.



డాక్టర్ జె.భాగ్యలక్ష్మి
E-mail: jbhagyalakshmi43@yahoo.in

వంటలలో నిష్ణాత (చెఫ్) సంజీవ్ కపూర్ సద్గురును ఒక ప్రశ్న అడిగారు (మనలో మాట. సంజీవ్ కపూర్ ఎప్పుడూ నవ్వుతూ కనిపిస్తారు.తనెంత ఘాటు విషయం వివరిస్తున్నా అలవోకగా చిరునవ్వులతో ఆనందాన్ని పంచిపెడుతున్నట్టు ఉంటారు) అని.

సంజీవ్ కపూర్ ప్రశ్న వంటకు సంబంధించినదే. "వంట చేయటంలో ఆనందం అనుభవించాలంటే ఈ ఆంతరంగిక విషయంకోసం నాకై నేను వండుకోవాలి. ఇతరుల ఆనందంకోసం వండటం అంటే కొంచెం ప్రతికూలమనిపిస్తుంది. ఏది ఆనందమంటారు?" అని. ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియలో ఒకరి అనుభవంలో అన్నీ కలిసివుంటాయి, పోలికలు, పోటీలు మాయమవుతాయి అని సద్గురు చెప్పారు.

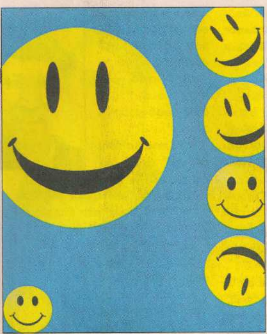
"మీ మంచి వంటతో, చెడు వంటతో నాకు ఆనందాన్ని ఇవ్వలేరు, నా ఆనందాన్ని దోచలేరు. మీ లోలోపల జరుగుతున్నదానిని ఎవరూ నిర్ణయించలేరు"

ఆనందం అంబరమయితే ఆనందపుటంచులు చూస్తానని అంటారు ఒక కవి. మధురమైన భావం. గొప్ప ఊహ. చిరుగాలిలా మనల్ని స్పృశిస్తుంది. అదే ఆనందం.అది మనలో నుండే వచ్చి మనల్ని పులకరింపజేస్తుంది. మానసికశాస్త్రం ఆనందంలోని రహస్యాన్ని నాలుగువిధాల తెలియజెపుతుంది. ఎప్పుడూ స్నేహపూరితంగా ఉండాలి. కొందరికి అపరిచితులే ఉండరట. అందరూ స్నేహితులే.

ప్రసన్నత మన వ్యక్తిత్వంలో ఒక భాగం కావాలి. కొందరైతే చిరునవ్వును అభ్యాసం చేయమంటారు. యోగాలో కష్టమైన ఆసనాలు వేస్తున్నప్పుడు చిరునవ్వుతోనే ఉండమని చెపుతారు.

నాట్యమాడుతున్నంతసేపు వారు చిరునవ్వుతో, ప్రసన్నవదనంతో ఉండటం గమనిస్తాం. చిరునవ్వులు ఒకరినుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి.

మంచి చిరునవ్వు మానసికంగా ఎంతో శాంతినిస్తుంది. ఒంటరిగా, కాస్త దుఃఖంగా లేదా నిరుత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు దానినుండి బయటపడటానికి ఒక ఉపాయం సూచిస్తారు.



ఒక్క క్షణం కళ్ళు మూసుకోవాలి. మనకు చాలా ఇష్టమైన వ్యక్తిని, మనల్ని అభిమానించే వ్యక్తిని ఊహించుకోవాలి. ఆ వ్యక్తి మనల్ని చూసి చిరునవ్వు నవ్వుతున్న చిత్రం మనోఫలకంమీద రావాలి. పూర్తిగా శ్వాసతీసుకుని కళ్ళువిప్పండి.

మీరు నిజంగానే చిరునవ్వు నవ్వుతున్నారు. ఆ వ్యక్తి సాన్నిధ్యం క్షణకాలం అనుభవించాలి.

మరొక ముఖ్య విషయం కృతజ్ఞత తెలియజెప్పటం. మనదగ్గరున్నది అల్పమయినా, అధికమయినా ఆ విషయమై మనకు కృతజ్ఞత ఉండాలి. దానితో మనకు మంచి నిద్ర పట్టటమే కాదు, మన సంబంధాలూ మెరుగవుతాయి. కృతజ్ఞత స్థాయి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత తక్కువగా క్రుంగుబాటుకు, ఉదాసీనతకు గురి అవుతాము.

ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సలహాలిచ్చేవారూ ఇదే మాట అంటారు. ఈ రోజు చేయగలిగింది రేపటిదాకా వాయిదా వేయవద్దని చెపుతారు. 'అర్జంటు'కు ముందు 'ప్రాముఖ్యా'నికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వమంటారు. ఆనందానికి అది అవసరం. అంటే మనకు అత్యవసరంకానిదెప్పుడు?

రోజూ ఒక అవసరమైన పని ముందుంటుంది. అందుకని ముఖ్యమైనవి వదులుకుంటూపోవలసిందేనా? ముఖ్యమైనవేవి? మనం రోజూ నియమబద్ధంగా చేసేవి. (ప్రార్థన, వ్యాయామం, హాబీలు (ఆనందాన్ని ఇచ్చే అలవాట్లు) వేళకు ఆహారం నింపాదిగా తీసుకోవటంవంటివి.పోప్ ఫ్రాన్సిస్ "నీవు జీవించు, ఇతరులను జీవించనీ" అనే ఆనందసూత్రం చెప్పారు.

ఆనందం మనలోనే ఉంటుంది అనేదానికి ఉదాహరణ ఒక సూఫీ కథ. ఒక వ్యక్తి విచారంగా భుజాన ఒక సంచితో నడుస్తూ ఉంటాడు. ఇంకొక వ్యక్తి ఎదురయి ఏమిటా బాధ అని అడుగుతాడు.

"నా దగ్గర ఉన్నది ఈ సంచిమాత్రమే. ఇది నిండే మార్గమే తెలియటంలేదు. అందుకే దుఃఖం"

ఇంతలో తటాలున రెండో వ్యక్తి సంచి పట్టుకుని పారిపోతాడు. మొదటి వ్యక్తి దుఃఖం ఇనుమడిస్తుంది. భోరున ఏడుస్తూ ముందుకు పోతుంటాడు.

దారిలో తన సంచి పడివుంటుంది. అది చూసి ఆనందంతో పొంగిపోతాడు. ఇంచుమించు నాట్యం చేస్తాడు. ఆ ఆనందం తనలోనుండే వచ్చింది.

పక్కనే పొదలలో నక్కి ఉన్న ఆ రెండో వ్యక్తి "కనీసం ఇతనికి ఈమాత్రమైనా ఆనందమిచ్చాను" అని సంతోషిస్తాడు.

ఆస్కార్ వైల్డ్ అన్నట్లు "కొందరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఆనందాన్ని కలిగిస్తారు. మరికొందరు తాను వెళ్ళిపోతేనే ఆనందాన్ని ఇస్తారు"

మనం ఏ వర్గానికి చెందాలో నిర్ణయించుకుంటే ఆనందం మనతోనే ఉంటుంది.

సత్యాన్వేషణ



వసంతోత్సవం

(తేది : 2.3.2018)

రాబోయే వసంత ఋతువుకీ, ఆ ఋతువు ప్రారంభమయ్యే చైత్రమాసానికీ, చైత్రమాసం ప్రారంభమయ్యే పాడ్యమి-అంటే-ఉగాదికీ ప్రకృతి మొత్తం ఎలా ఉండాలో ఆ ఏర్పాట్లని బ్రహ్మదేవుడూ, శ్రీహరీ కలిసి ఓ ప్రణాళికని రచించుకుని దాన్ని ఆచరణలో పెట్టే మొదటిరోజు ఇదే.

అందుకే రకరకాల రంగులు ఉన్న గులాంని ఒకప్పుడు పిచికారీలతో చల్లుకుంటూండేవారు. ఇన్ని రంగులతో వసంతంనాటికి చెట్లు చిగుర్చి కన్పిస్తాయి. పక్షులు రెక్కలతో మురిపిస్తాయి- కోయిలవంటివి కంఠధ్వనులతో మైమరిపిస్తాయి- గాలులు పగలు వేడిమితోనూ సాయంకాలంనుండి చల్లగా మారుతాయి.

ఈ విధంగా ప్రకృతిని మార్చేందుకు సన్నాహాలని ఆరంభిస్తారు ఈ రోజున. అందుకే దీన్ని వసంత- ఉత్సవ- దినమని అంటారు. ❐

శ్రీకృష్ణ ప్రార్థన

చందన చర్చిత నీల కళేబర-పీతవసన వవమాలీ,
కేళి చలన్మణికుండల మండిత-గండయుగస్మిత శాలీ,
హరిరిహ ముగ్ధవధూనికరే-విలాసిని విలసతి కేళిపరే.

శ్రీకృష్ణుడు తన నల్లని దేహమునిండా చందనమలదుకొని పీతాంబరమును, వనమాలను, ధరించినవాడై క్రీడయందలి సంభ్రమమువలన చెవులనుండు మణికుండలములు గండస్థలములయందు తాండవమాడుచుండగా, విలాసవంతులును, ముగ్ధలును, అగు గోపికాబృందముతో చేరి విలాసముగా నున్నాడు. అటువంటి శ్రీకృష్ణునికి నమస్కారము. ❐

గోసేవ

అక్కడక్కడ కొన్నిమాటలు విన్పిస్తుంటాయి. ఆవుకి పెట్టేఫలాని ఆహారం కారణంగా ఫలాని ప్రయోజనం చేకూరుతుందని. ఉదాహరణకి ఆవుకి పచ్చిగడ్డిని పెడితే సంతానం కలుగుతుందనీ, ఎండుగడ్డిని పెడితే సంపద కలుగుతుందనీ, దాన్ని స్నానం చేయిస్తే కీర్తి లభిస్తుందనీ..ఇలా చెప్తారు.

దీన్ని నిజమనుకుని సంపదమాత్రమే కావాలనుకున్నవారు ఆ ద్రవ్యాన్ని మాత్రమే మేతగాపెట్టడం సరికాదు.

మానవుడు ఆశాజీవికాబట్టిఏతీరుగానైనా అతడిచేత గోవుని సేవింపజేసే ఏర్పాటుచేయాలని ఆ తీరుగా చెప్పారు తప్ప, ఆ ద్రవ్యాన్ని మేతగా పెడితే ఆ ప్రయోజనమే నెరవేరుతుంది అని అనుకోవడం సరికాదు. ❐

పురాణేతిహాసాలు

పురాణేతిహాసాలనీ, నోముల్నీ,వ్రత కథలనీ పాఠ్యాంశాలుగా గాని చేస్తే బాల్యంనుండీ ఓ మంచి పరివర్తనా, అవగాహనా కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకి సంతానంకోసం ఒక కథలో ఒక మహర్షి తపస్సుచేస్తే- సంతానాన్నిస్తాను కాని, దీర్ఘాయుష్యం ఉన్న దుర్మార్గుడు కావాలా? అల్పాయుష్కుడైన గుణవంతుడు కావాలా? అని భగవంతుడడిగాడా మహర్షిని.

అల్పాయుష్కుడైన గుణవంతుడే కావాలన్నాడు ఋషి. ఎంత గొప్ప సత్యాన్ని చెప్తోంది ఈ కథ. దుర్మార్గుణ్ణి ఏ తల్లిదండ్రులూ ఒక్క రోజుకూడా భరించలేరని గదా రహస్యం. అలా కోరినవాడు మృకండుడు. ఆయన పుత్రుడు మార్కండేయుడు. ❐

పరరహస్య రక్షణమ్

లోకంలో ఎందరో అందానికి ప్రాముఖ్యాన్నిస్తారు. మరింకొందరు ధనానికి ప్రాధాన్యాన్నిస్తారు. ఇంకొందరు సుఖంగా జీవించడానికి ప్రాధాన్యాన్నిస్తారు. పురాణేతిహాసాలని- ఏది గొప్ప?-అనడిగితే అన్నీ చెప్పాయి- పరరహస్యరక్షణమ్ అని.

ఎవరో తమ కష్టాన్ని తమలోనే దాచుకోలేక, ఇతరులతో ఆ దుఃఖాన్ని పంచుకోవాలనే అభిప్రాయాలతో తమ కుటుంబానికి సంబంధించిన రహస్యాన్నిచెప్తే- దాన్ని తమలోనే దాచుకోవడమేదుందో దాన్ని గొప్పగుణంగా చెప్పాయి.

లోకంలో ఎక్కువమంది-

తమకేదైనా ఇలాంటి రహస్యం గనుక తెలిసినా, ఎవరైనా తమ వద్దకి వచ్చి చెప్పుకున్నా ఆ రహస్యాన్ని, తమ పైత్యాన్ని కూడా జోడించి అందరికీ రహస్యంగా చెప్తూ ఉంటారు. 'ఎద్దు పుండు కాకికి నొప్పా!' అనే సామెతకి ఉదాహరణ వీరు కాదూ!

{ దైవానుగ్రహం వుంటే ఏ గ్రహమూ ఏమీ చేయలేదు. }



Courtesy : Vanitha

మనీ టాక్

జీవిత పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి పిల్లలకు ఇల్లే తొలిపాఠశాల. అమ్మానాన్నలే టీచర్లు. కొన్ని విషయాలను పిల్లలతో మాట్లాడడం, వారికి తెలియజెప్పడం అనేది తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరి బాధ్యత.

ఉదాహరణకు పెద్దలను గౌరవించాల్సిన, ప్రేమించాల్సిన తీరు ముఖ్యమని, దేవుడిపట్ల, మతంపట్ల విశ్వసనీయత చూపాలని, మంచిచెడుల నడుమ విచక్షణ, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ఆవశ్యకత-వంటి అనేక విషయాలగురించి పిల్లలతో మాట్లాడుతూ, తెలియజెప్తూ జీవితపాఠాలు నేర్పిస్తారు.

ఇన్నిఅంశాలు నేర్పే అనేకమంది తల్లిదండ్రులు ఆర్థిక విషయాలను, బడ్జెటింగ్ గురించి దాదాపుగా చెప్పరు. తాము ఎన్ని కష్టాలు, ఇబ్బందులుపడుతున్నప్పటికీ తమ పిల్లలకు ఉత్తమ ఆర్థిక వాతావరణాన్ని కల్పించాలన్నదే ధ్యేయంగా వుంటారు.

కాని, ఆ అవసరాల కల్పనకోసం తమ తల్లిదండ్రులు పడుతున్నకష్టాన్ని పిల్లలు తప్పనిసరిగా అర్థంచేసుకోవాల్సి వుంటుంది. చాలామంది పిల్లలు తమ పెద్దలు తాము అడిగిన వస్తువు కొనివ్వలేదని నలుగురి ముందు చిర్రుబుర్రులాడి, పేచీలు వేస్తుంటారు.

ఇటువంటి పరిస్థితి తమకు ఇబ్బందిగా వుంటుందని తల్లిదండ్రులు అంటుంటారే తప్ప పిల్లల ప్రవర్తనను మాత్రం నియంత్రించలేకపోతారు.

అటువంటి నియంత్రణ కావాలంటే సదరు వస్తువులు కొనడానికి డబ్బు అవసరం అని, ఆ డబ్బు ఎంతో విలువైనదని వారు అర్థంచేసుకోవాలి.

జీవితాన్ని ముందుకు నడిపించడంలో ఆర్థికనైపుణ్యాలు ఎంత ముఖ్యమైనవన్న విషయాన్ని పాఠశాలల్లో బోధించరు. పిల్లలకు ఆర్థికపాఠాలు నేర్పించాల్సిన బాధ్యత పూర్తిగా తల్లిదండ్రులదే. కుటుంబ బడ్జెట్ గురించి, జీవితంలో డబ్బు ప్రాముఖ్యంగురించి వారికి తెలియజెప్పాలి.

✧ ఇంటి పనులు :

ఇంట్లో పిల్లలకు ఏవో ఒక పనులు చెప్పి,వాటికి డబ్బుఇచ్చే అలవాటుచాలా ఇళ్ళలో కనపడుతుంది. ఇది ఎంత మాత్రం సబబు కాదు. వారు చేసిన పనులకు ప్రశంసిస్తే సరిపోతుంది.

ప్రతిదానికీ వారికి డబ్బిచ్చి ప్రశంసించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంటి పనులు చేయాల్సిన బాధ్యత కుటుంబ సభ్యులుగా తమపైఉందన్న భావం వారికి కలగాలి.

ఎప్పుడైనా గార్డెన్ క్లీనింగ్, కార్‌వాష్ వంటి ప్రత్యేక పనులు చేసినప్పుడు కొద్దిగా డబ్బుఇచ్చి ప్రశంసించవచ్చు.

✧ స్వంత బడ్జెట్ :

కుటుంబసభ్యులు ఏదైనా టూర్‌కో వెళ్ళినప్పుడు, పిల్లలకు కొంతకొంత డబ్బును ఫిక్స్‌చేసిఇచ్చి ఆ డబ్బుతో తమ టూర్‌లో వారికి నచ్చినవి ఏవైనా కొనుక్కోమని చెప్పాలి.

అది వారు లెక్కకట్టుకుని వాడుకునే మాదిరి గైడ్ చేస్తుంటే బడ్జెటింగ్ తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఏది కొనాలి, ఏది తమ బడ్జెట్‌లో వస్తుంది అన్న విషయాలు వారికి తెలుస్తాయి.

✧ పాకెట్ మనీ :

పిల్లలకు ఇచ్చే పాకెట్‌మని స్థిరంగా, సరైన కాలంప్రకారం ఇస్తుండాలి. ఏదో ఒకరోజు అన్నట్లు ఇవ్వకూడదు. ఓ ప్రత్యేక తేదీ నిర్ణయించుకుని నా ప్రకారమే పాకెట్ మనీ ఇవ్వాలి.

ప్రతినెలా మొదట్లో డబ్బు ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తే, అదే టైమ్‌లో ఇవ్వడాన్ని కొనసాగించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల డబ్బు ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు రాదని, సమయంప్రకారం వస్తుందని, నెలంతా అదే డబ్బు వాడుకోవాలని పిల్లలకు అర్థం అవుతుంది.

నెలంతా వారి ఖర్చును, ఇచ్చిన డబ్బుతో మేనేజ్ చేసుకోగలుగుతారు. ప్రతి పుట్టినరోజునాడు వారికి తదుపరి ఏడాదిలో ఇచ్చే డబ్బు మొత్తాన్నీ నిర్ణయించాలి. పిల్లల వయస్సు, అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయించాలి. అదనపు పాకెట్‌మనీ అన్న ఆలోచనే వారికి రానీయకూడదు.

✧ కుటుంబ బడ్జెట్ :

ఇంటి బడ్జెట్ గురించి, దాన్ని మేనేజ్ చేసుకోవడం గురించి జరిగే చర్చల్లో పిల్లలను కూడా భాగం చెయ్యాలి.

కుటుంబానికి వచ్చే ఆదాయం, అయ్యే ఖర్చుల గురించిన ఐడియా వారికి అవసరం. డబ్బు ఎలా వస్తుంది, ఎక్కడ పెట్టుబడులు పెడుతున్నారూ, పొదుపుచర్యలు ఎలా వుంటాయి అన్న సంగతులు వారికి తెలియాలి. పిల్లలు

ప్రాథమిక పాఠశాలలు దాటాక వారికి ఇటువంటి అంశాల్లో కొంత అవగాహన ఇవ్వాల్సివుంటుంది.

✧ పొదుపు ప్రాముఖ్యం :

తమ పాకెట్ మనీనుంచి కొంత డబ్బును పొదుపు చేసుకోవడానికి పిల్లలకు పిగ్గీ బ్యాంకులు లేదా ముంతలు ఇస్తుంటారు. అయితే, చాలామంది పిల్లలకు తాము డబ్బు ఎందుకు పొదుపు చేయాలి అన్న అవగాహన అస్సలు వుండదు.

తాము అలా దాచుకున్న డబ్బును ఏ విధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చునో తమ తల్లిదండ్రులకార్డు ఏది కొన డానికైనా ఓ సాధనమని వాళ్ళు భావిస్తారు. కాబట్టి, వారికి నగదు కొనుగోళ్ళను నేరుగా పరిచయంచేయాలి.

ఖర్చులు కుటుంబ బడ్జెట్‌నుంచే కార్డు ద్వారా సాగుతాయన్న సంగతి వారికి తెలియజెప్పాలి.

✧ సామాజిక పనులు :

చేసే ప్రతిపనీ ఆర్థిక ప్రయోజనం ఆశించి ప్రతిసారీ సాగదన్న సంగతి పిల్లలుతెలుసుకోవాలి. సామాజిక సేవ, వృద్ధాశ్రమంలో సహాయం చేయడం వంటివి వారికి తెలియజెప్పాలి.



వారికి చెప్తుంటే పొదుపుపట్ల వారికి మరింత ఆసక్తి ఏర్పడతాయి.

✧ ఎందుకు కొనాలి?

పిల్లల్ని తరచూ తమతో షాపింగ్‌కు తీసుకువెళ్ళాలి. ఇంతకుముందు ఎంపికచేసుకున్న వాటికంటే తక్కువ ఖరీదులో కొనడం-

అలా ఎందుకు కొంటున్నాం, డిస్కౌంట్లు, ప్రత్యేక సేల్స్ మొదలైన విషయాలను పిల్లలకు వివరించాలి.

✧ వాస్తవ నగదు :

ఈ రోజుల్లో అన్నీ ఆన్‌లైన్ ఆర్థిక వ్యవహారాలే నడుస్తున్నాయి. ఆన్‌లైన్ వ్యాలెట్స్‌లేదా కార్డులతో ఆర్థిక వ్యవహారాలునడిపేస్తున్నారు. ఇటువంటి వాతావరణం నడుమ పిల్లలకు క్యాష్ ఫ్లో ప్రక్రియ అర్థంకావడంలేదు.

ప్రతిదీ డబ్బుతో కొనలేమన్న సంగతి పిల్లలకుతెలియాలి. కొన్నిసార్లు, కొన్నిప్రదేశాల్లో మిగతావాటికంటే ఎమోషన్లు, ప్రేమ ప్రాధాన్యం వహిస్తాయని వారు గ్రహించాలి. ఎదిగే క్రమంలో ఇది వారికి చాలా అవసరం.

✧ బ్యాంకింగ్ సర్వీసులు :

బ్యాంకులు, వాటి సేవల విషయాలను వారికిచక్కగా అవగతంచెయ్యాలి. దీనివల్ల డబ్బును పొదుపుచేస్తే, అది తిరిగి ఎంత ఎక్కువ మొత్తాదులో తమకు అందుతుందన్న విషయం వారికి తెలుస్తుంది.

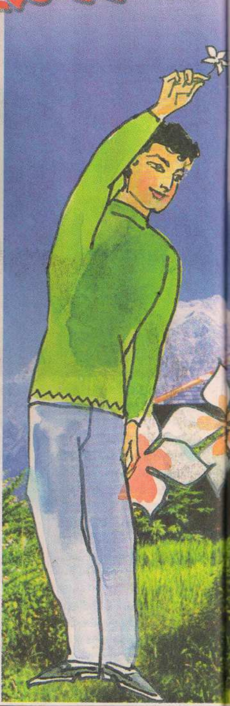
ఈవిధంగా సకల ఆర్థిక విషయాలనూ వారి వయస్సుకు తగినవిధంగా వివరించాల్సిన అవసరం ఎంతయినా ఉంటుంది.

ఎమ్.మనస్విని

సీరియల్

హృదయం ఎక్కడున్నది...?

డాక్టర్ బొమ్మదేవర నాగకుమారి



సోంపు తీసుకుని, ఆ హోటల్ నుంచి బయటకు వెళ్ళటానికి అంతా లేచి నిలబడ్డారు.

"రేయ్! జిప్!" అంటూ రెండు అరచేతుల్నీ దోనెలా చేసి నోటికి ఇరుప్రక్కలా పెట్టుకుని, ఆదిని ఉద్దేశించి నీతూ గట్టిగా అరిచింది. క్షణాల్లో ఆడా-మగా అందరి చూపూ ఆది ప్యాంట్ జిప్‌మీదికే వెళ్ళింది.

అతను సిగ్గుతో చితికిపోతూ, తల బాగా వంచేసుకుని గభాల్న ప్యాంట్ జిప్ సరిచేసుకోవటానికి రెండు చేతులూ అక్కడ పెట్టుకున్నాడు.

"ప్యాంట్ జిప్ కాదురా! నీ పౌచ్ జిప్!!" నవ్వుతూ చెప్పింది నీతూ!

అతడ్ని ఆటపట్టించటానికే అలా అందని అర్థమై అందరూ పెద్దగా నవ్వేశారు.

నీతూ, ఆదితో సహా! నవ్వుతున్న నీతూ కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరుగుతున్నాయ్! ఆది తల వంచుకుని తన పౌచ్ జిప్ పెట్టుకున్నాడు.

"బై నీతూ! ఫ్యూచర్లో నీకు నాకన్నా మంచి బోయ్ ఫ్రెండ్ రావాలనీ, వాడు నిన్ను బాగా అర్థం చేసుకుని, నీ ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్‌ని రీచవ్వాలని, నిన్ను సంతోషపెట్టాలని కోరుకుంటున్నాను" ఆది చెప్పాడు.

"ఐ టూ విష్ ద సేమ్! నీ మనస్సుకి నచ్చిన అమ్మాయ్, నువ్వు చెప్పిన మాట వినే అమ్మాయ్, నువ్వు కోరుకునే లక్షణాలన్నీ ఉన్న బుద్ధిమంతురాలయిన అమ్మాయి నీకు గాళ్‌ఫ్రెండ్‌గా రావాలని కోరుకుంటున్నాను" అని నవ్వుతూ మనస్ఫూర్తిగా చెప్పింది.

ఒకర్నొకరు చూసుకుని, చిరునవ్వుతో "బై! బై! ఫరెవర్!!"అంటూ నీతూ, ఆది హగ్ చేసుకున్నారు.

అందరి ఎదురుగా ఇద్దరూ తమ తమ మొబైల్స్ లోంచి ఎదుటివారి నెంబర్స్‌ని డిలీట్ చేసేశారు.

బరువెక్కిన హృదయాలతో అందరూ బయటకు వచ్చారు.

బయటకు వచ్చినతరువాత యశస్వి అడిగింది. "ఈ బ్రేకప్ పార్టీలో ఆ గిఫ్ట్‌లు తిరిగి ఇచ్చేసుకుని ఇంకా బాధపడటం ఎందుకు నీతూ?"

"వాడికి సంబంధించిన ఆనవాళ్ళను నా దగ్గర ఉంచుకోవటం నాకిష్టంలేదు" కోపంగానే చెప్పింది.

'బహుమతుల్ని తిరిగిచ్చేస్తాం! ఆ బహుమతుల్ని అందుకున్నప్పుడు పొందిన తియ్యని అనుభూతుల్ని, ఆ మంచి సమయాన్ని అయితే తిరిగి ఇచ్చేయలేం కదా?' మనసులో అనుకుంది.

"అది కాదు నీతూ! ఏదో మీకు నచ్చక విడిపోయారనుకో! ఏమనుకోకు! ఒక మాట అడుగుతాను. అందరి ముందూ మళ్ళీ ఈ పార్టీలు, ఈ హంగామా అంతా ఎందుకు?" అంది యశస్వి.

"దేర్ యు ఆర్! మనం ఈ జనరేషన్‌కి చెందినవాళ్ళం! ఒకడితో విడిపోయినంతమాత్రాన ఏడుస్తూ కూర్చుంటామా? నెవ్వర్! నువ్వు నాకు నచ్చలేదురా అని అందరిముందూ చెప్పి మరీ వాడిని వదిలేస్తాం! దట్సిట్!" ఉక్రోషంగా చెప్పింది.

"ఎందుకలా?"

"అలా చేయకపోతే రేపటినుంచి వాడు అందరి ముందూ నాగురించి ఏదన్నా వాగొచ్చు! వాడు వాళ్ళ దృష్టిలో నా ఫ్రెండ్ కాబట్టి వాడు ఏది చెబితే వాళ్ళంతా అదే నమ్ముతారు. అది నాకు, నా భవిష్యత్తుకు నష్టం కదా?" సూటిగా ప్రశ్నించింది.

"కానీ పాపం ఆది! అలా అన్పించటంలేదు"

"నిజమే! వాడు అలాంటివాడు కాదు... సాధు జంతువు! కానీ చిన్న పామునైనా పెద్ద కర్రతో కొట్టమని సామెత! ఇలా అందరిముందూ ఓపెన్‌గా, పద్ధతిగా విడిపోతే నాకు మనశ్శాంతిగా ఉంటుంది.

పైగా నేను 'ఎవయిలబుల్' అని అందరికీ తెలుస్తుంది. ఎవడన్నా ఇంట్రెస్ట్ ఉన్నవాడు వుంటే వాడు ఎప్రోచ్ అవుతాడు. లైఫ్ ముందుకు వెళుతుంది" అంటూ కన్నుకొట్టింది నీతూ.

ఎందుకోగానీ యశస్వి కన్విన్స్ కాలేదు. ఆ రాత్రి తన గదిలో ఆమె డిస్టర్బ్‌డ్‌గానే పడుకుంది.

నీతూ నుంచి కాల్ రావటంతో విష్ణు 'మళ్ళీ ఏమయింది?' అనుకుంటూ ఫోన్ తీసి "హలో నీతూ!" అన్నాడు.

"డ్యూడ్! యు ఆర్ వెరీ నైస్! థ్యాంక్స్ ఫర్ కమింగ్!" చెప్పింది.

మాట ముద్దగా వస్తుంటే అతనికి పరిస్థితి అర్థమైంది. "ఇట్సోకే! గుడ్ నైట్!"

"నేను రమ్మనగానే నువ్వు వచ్చావు! నేను నీ ఋణం ఉంచుకోను. ఎలాగయినా తీర్చేస్తాను. ప్రామ్!" చెప్పింది నీతూ.

'డోస్ మరీ ఎక్కువైంది' అని మనసుల్లో అనుకుని, పైకిమాత్రం చాలా మర్యాదగా "నీతూ! రేపు ఉదయం మాట్లాడదాం! పడుకో!" అన్నాడు.

"నేను తాగి వాగుతున్నాను అనుకుంటున్నావ్ కదూ?" పోట్లాటకు సిద్ధమైంది.

"లేదమ్మా! ప్లీజ్ పడుకో! నేను రెండు యు.ఎస్ కాల్స్ ఎటెండవ్వాలి!" అనునయంగా చెప్పాడు.

"ఓకే! గుడ్‌నైట్!" చెప్పింది.

4

జరిగిన కథ

ఎమ్.ఎస్. చేయడానికి అమెరికా వెళ్ళిన స్నేహితురాలు మైత్రేయి మెయిల్‌లోని విషయాలు యశస్వికి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. తన కజిన్ చక్రికి యశస్వి లిఫ్ట్ ఇచ్చినందుకు ఆశ్చర్యపోతాడు విష్ణు.

సీనియర్స్ కూడా పరిష్కరించలేని ఒక సాంకేతికపరమైన సమస్యని పట్టుదలతో పరిష్కరిస్తుంది యశస్వి.

యశస్వి గురించి నీతూదగ్గర ఆరాలు తీస్తాడు విష్ణు. యశస్వి తొందరగా లవ్‌లోపడే రకంకాదని చెబుతుంది నీతూ.

ఆమెను పెళ్ళిచేసుకుంటానని, అందుకు హెల్ప్ చెయ్యమని అడుగుతాడు విష్ణు.

అలాగే అంటుంది నీతూ.

ఆది, నీతూ ఇస్తున్న బ్రేకప్ పార్టీకి అటెండ్ అవుతారు.యశస్వి, విష్ణు. లోగడ తాముఒకరికొకరు ప్రేమగా ఇచ్చుకున్న ప్రజెంట్స్‌ను తిరిగి వాపస్ చేసుకుంటారు.

తర్వాత జరిగేది చదవండి.

శుక్రవారం సాయంత్రం విష్ణు 'బాహుబలి' సినిమా టిక్కెట్లు తెప్పించి ఆఫీస్‌లో అందరికీ హుషారుగా చెప్పాడు.

"కమాన్! ఫ్రెషప్ అవ్వండి! అందరం కలిసి సినిమాకి వెళదాం!" అన్నాడు.

ప్రత్యేకంగా నీతూకి కూడా ఫోన్ చేసి "గెట్ రెడీ నీతూ!" అంటూ పిలిచాడు.

నీతూకి అర్థమయిపోయింది ఇదంతా యశు కోసం ఏర్పాటుచేసిన ప్రోగ్రామ్ అని...! మనసుల్లో నవ్వుకుని అడిగింది. "నీతో సినిమాకు రావాలంటే నాకు ఒక విస్కీబాటిల్ కావాలి" అంది.

అతను స్టన్నయ్యాడు.

"ఆర్యూ క్రేజీ?" అని అడిగాడు.

"థియేటర్లలో 'డ్రింకింగ్ ఈజ్ ఇంజ్యూరియస్ టు హెల్త్' అని స్లైడ్స్‌లో వేస్తారు. కానీ ప్రత్యేకంగా ఫిమేల్స్ హెల్త్ అని చెప్పరు కదా?" అని అల్లరిగా అడిగింది నీతూ.

"ఎస్. అఫ్‌కోర్స్!" అతను అయోమయంగా చెప్పాడు.

"బై ది బై ఒక సిగరెట్ పెట్టె, లైటరు కూడా కావాలి" చెప్పింది నీతూ.

'ఎందుకు?' అని అడగబోయి, ఆగిపోయి "ఐనా సినిమా థియేటర్లలో పొగ త్రాగటానికి వీల్లేదు. అది నాన్ స్మోకింగ్ జోన్!" చెప్పాడు.

"నేను స్మోక్ చేస్తానని చెప్పలేదుగా?"

"మరివన్నీ ఎందుకు?" అడిగాడు విష్ణు.

"ఎందుకంటే దానికి ఓ రీజన్ ఉంది. ఆ మల్టీప్లెక్స్ థియేటర్‌లోకి వెళ్ళేముందు స్త్రీలకు సెక్యూరిటీ చెక్ ఉంటుంది కదా? ప్రత్యేకంగా ఓ నల్ల తెర వెనక్కి తీసుకెళ్ళి చెక్ చేస్తారు కదా?"

ఆమె చెబుతున్నదేమిటో అర్థం కాకపోయినా "అవును!" అన్నాడు విష్ణు.

"అక్కడ నా శరీరమంతా చేతుల్తో తడిమి చెక్‌చేసే ఆ థియేటర్ సిబ్బంది నా జీన్స్ ప్యాంటు జేబుల్లో అవన్నీ చూసి షాకై చావాలి" చెప్పి నవ్వింది.

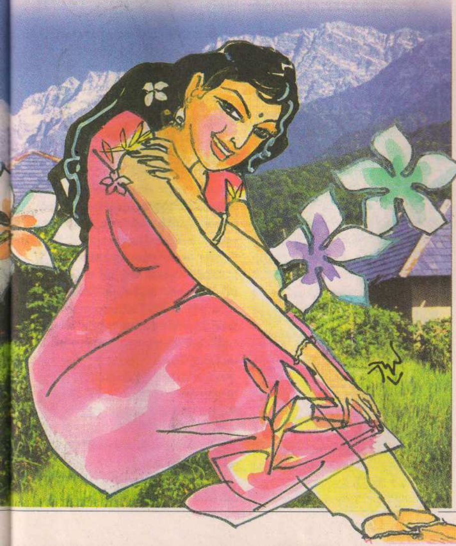
"అదేం విపరీతమైన కోర్కె?" అడిగాడతను.

"ఆ బ్లాక్ స్క్రీన్‌వెనక ఆ స్టాఫ్ నా బాడీని చేతుల్తోతడిమి చెక్‌చేయటం నాకు నచ్చదు. కాబట్టి వాళ్ళకో షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని...!" చిరాగ్గా చెప్పింది నీతూ.

"ఎందుకలా మాన్యువల్‌గా తడిమి చెక్‌చేస్తారు? వాళ్ళ దగ్గర మెటల్ డిటెక్టర్లు ఉండవా?" అతను ఆశ్చర్యపోతూ అడిగాడు.

"ఏమో మరి నాకు తెలీదు! ఆ స్టాఫ్!" ఇరిటేట్ అవుతూ చెప్పింది నీతూ.

అతడు నవ్వేశాడు. "పోనీలే అది మన భద్రత కోసమే కదా? వాళ్ళని మన్నించెయ్! సెవన్‌కల్లా థియేటర్ దగ్గరుండాలి" చెప్పాడు.



"ఓకే డన్!" చెప్పిందామె.

సరిగ్గా టైమ్‌కల్లా అందరూ కోరమాంగళాలోని 'ఫోరమ్ మాల్'కి చేరుకున్నారు.

తమ సినిమా స్క్రీన్ నెంబర్ చూసుకుని లోపలికి వెళ్ళారు. విష్ణుమాత్రం యశస్వి పక్క సీట్లో కూర్చునేలాగా జాగ్రత్తపడ్డాడు.

యశస్వికి అటుప్రక్క నీతూ కూర్చుంది. కాస్సేపట్లో ప్రకటనలు మొదలయ్యాయ్!

"ఈ నగరానికి ఏమయ్యింది? ఓవైపు నుసి! ఓవైపు పొగ! బహిరంగ ప్రాంతాలలో ధూమపానం నిషేధించబడింది! అతిక్రమణకు తప్పదు భారీ మూల్యం!"

"గాడ్!" అంటూ నీతూ తల పట్టుకుంది.

"ఏమయ్యింది...?" అంటూ కంగారుగా విష్ణు ముందుకు వంగి అడిగాడు.

"ఆ ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్..." చూపించింది.

"ఏమైంది? బాగానే ఎడ్యుకేటివ్‌గా ఉందిగా?"

"వినోదం కోసం డబ్బులు పెట్టి టికెట్ కొనుక్కుని వచ్చి మంచి సినిమా చూద్దామనుకున్నప్పుడు ఈ కంపల్సరీ ఎడ్యుకేషన్ అవసరమా?" అడిగింది.

అతను సమాధానం చెప్పలేదు.

తర్వాత ఎయిడ్స్‌కి సంబంధించిన ప్రకటన! ఎయిడ్స్ నుంచి రక్షణగా కండోమ్స్ వాడండి! అని ఓ పెద్ద హీరో జనాల్ని వేడుకుంటున్నాడు.

అందరికీ ఇబ్బందిగా అన్పించింది.



"అంటే అన్నామంటారు కానీ విష్ణూ! ఈ ప్రకటన మనకు అవసరమా?" నీతూ మళ్ళీ అడిగింది.

"కాదులే నీతూ! ఓ ముప్ఫయ్ నలభై ఏళ్ళక్రితం 'కుటుంబ నియంత్రణ' ప్రకటనలు చాలా విరివిగా అన్ని థియేటర్‌లలో వేసేవాళ్ళంట! ఇప్పుడు చూద్దామన్నా మచ్చుకు కూడా ఆ ప్రకటలు ఎక్కడా కనిపించటంలేదు.

ఎందుకని? ప్రజలంతా ఆ విషయంలో ఎడ్యుకేట్ అయ్యారు! ఏదన్నా చిన్న విత్తనంలా మొదలైతేనేకదా రేప్రొద్దున పెద్ద చెట్టవుతుంది? ఒక మంచి విషయం అందర్నీ రీచవ్వాలంటే ఇలాంటివి తప్పవ్?

సినిమాల్లో ఎంతో కృత్రిమత్వాన్నీ, వయొలెన్స్‌నీ, న్యూసెన్స్‌నీ మనం బేర్ చేస్తాం!

ఆఫ్ట్రాల్ ఈ నాలుగు నిమిషాల్లో మనకు పోయేదేముంది?" యశస్వి చెప్పిన విధానానికి అటు నీతూ ఇటు విష్ణు కూడా ఫ్లాటయ్యారు.

"వెల్ సెడ్!" నీతూ మెచ్చుకుంది.

ప్రకటనలు పూర్తయ్యాక సినిమా మొదలైంది. లైట్లు తీసేశారు.

అలా చీకటిలో యశస్విని ప్రక్కన ఆమెకు అంత దగ్గరగా కూర్చుని సినిమా చూడగల్గటం అతనికెంతో థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంది. అప్పుడప్పుడు చిన్నగా తల తిప్పి ఆమెవైపు చూస్తున్నాడు.

చీకట్లో ఆమె కళ్ళని చూస్తుంటే కళ్ళని మెరిసే నక్షత్రాలతో ఎందుకు పోలుస్తారో అతనికి మొదటి సారిగా అర్థమైంది. ఇలా అందరితో కాకుండా తనూ ఆమే ఇద్దరే ఉండి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ సినిమా చూస్తే ఎంత బావుణ్ణు అనుకున్నాడు.

ఆ మంచిరోజు ఎప్పుడు వస్తుందో?

అందరూ ఎంతో ఏకాగ్రతతో సినిమా చూడసాగారు. ఆ సినిమా పూర్తిగా వారందరికీ కూడా ఉత్కంఠను కలిగిస్తోంది.

కష్టాలు నిరంతరం

చిత్రసీమలో ఎంత ఎదిగినా ఏ స్థాయికి తగిన కష్టాలు ఆ స్థాయికి తప్పకుండా ఉంటాయన్నది అక్కినేని సమంత అభిప్రాయం.

"వరుస విజయాలు అందుకున్నాక నా ప్రయాణం సాఫీగా సాగిపోతుందని అందరిలాగే నేనూ భావించాను. కాని, ఆ అభిప్రాయం తప్పని త్వరలోనే గ్రహించా. అంతకంతకూ పెరిగే అంచనాలు చాలా సార్లు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటాయి.

నటిగా ఏ స్థాయికి ఎదిగినా పోరాటం తప్పదని అర్థంచేసుకున్నాను. కష్టంలో మార్పేదీ ఉండదని తెలిసింది" అని చెప్పింది సమంత.



> వయసు మార్పు అందరిలో ఒకలాగే వస్తుంది... కాని ఆ మార్పును ఎలా అర్థంచేసుకుంటారు అనేది అందరిలో ఒకేలా వుండదు.
>
> -శిల్పా షెట్టీ, నటి

యశస్వికి అర్థమయింది. నెమ్మదిగా నాలుకకింద వ్రేళ్ళుపెట్టుకుని ఈల వేసింది. ఆమెతో పాటు వచ్చినవాళ్ళే కాదు, ఆ వరుసల్లో కూర్చున్న వాళ్ళంతా ఆ ఈలకి ఉలిక్కిపడ్డారు.

విష్ణుకి మాత్రమే అర్థమయింది, ఆ ఈల ఆ అమ్మాయే వేసిందని!

ఆ క్షణంలో ఆ అమ్మాయిని చూస్తే అతనికి మరీ మరీ ముచ్చటేసింది. రెండు చేతులతో రెండు బుగ్గలూ లాగి ముద్దుపెట్టుకోవాలన్పించింది.

ఇంటర్వెల్‌లో పాప్‌కార్న్, కూల్‌డ్రింక్స్ తీసుకొచ్చారు. బాహుబలిని కట్టప్ప ఎందుకు చంపాడో అందరికీ అర్థమయింది. హమ్మయ్య! సస్పెన్స్ విడిపోయింది.

"ఈ మూవీలో ప్రభాస్ బావున్నాడా? రానా బావున్నాడా?" నీతూ అందర్నీ ఉద్దేశించి అడిగింది.

అందరూ నవ్వేశారు.

"డిన్నర్ చేసి వెళదామ"ని అందరూ పట్టుబట్టటంతో అదే కాంప్లెక్స్‌లో ఉన్న రెస్టారెంట్‌కి విష్ణు అందర్నీ తీసుకువెళ్ళాడు.

అది క్రికెట్ సీజన్ కావటంతో అక్కడ ఓ పెద్ద ఎల్ ఈ డీ స్క్రీన్ ఏర్పాటుచేశారు.

అందులో క్రికెట్ మ్యాచ్ వస్తోంది.

యశస్వి పూర్తిగా అటువైపు తిరిగిపోయి, రెప్ప వేయటం కూడా మర్చిపోయి, అలానే చూస్తూవుండిపోయింది. నీతూకి అనుమానం వచ్చి వెళ్ళిచూసింది. ఆమెకు ఏమీ అర్థంకాలేదు.

"కమ్!" అంటూ భుజంతట్టి పిలిచింది.

"వెయిట్! వెయిట్!! లాస్ట్ టూ బాల్స్! ఇంకా ఫోర్ రన్స్ కావాలి!" టెన్షన్ తట్టుకోలేకపోతోంది.

"ఓ తల్లీ! ఆ మ్యాచ్ అయిపోయింది. రిజల్ట్ కూడా వచ్చేశాయ్! అవి జస్ట్ హైలైట్స్! నువ్వింత టెన్షన్‌పడుతూ చూడాల్సిన అవసరం లేదు" ఆమెని ఆటపట్టిస్తూ నీతూ చెప్పింది.

అయినా ఆమె ఏ మాత్రం వెనక్కి తగ్గకుండా "అది విరాట్ కోహ్లి ఆడిన ఆట! అయ్ లవ్ హిమ్!" పరవశంగా చెప్పింది యశస్వి.

"ఓ మై గాడ్! కోహ్లీకి యశు పిచ్చిఫ్యాన్...! ఆ కోహ్లికి బ్యాట్ తయారుచేసిన కార్పెంటర్ కన్పించినా ఆమె పూజ చేస్తుంది..." నీతూ వెక్కిరించింది.

ఆ మాటల్ని యశు విన్పించుకోలేదు. రెప్పకూడా వేయకుండా స్క్రీన్‌వైపు చూస్తూండిపోయింది.

"రేపు ఐపీయల్ ట్వంటీ ట్వంటీ మ్యాచ్ ఆడటానికి కోహ్లీ బెంగుళూరుకి వస్తున్నాడు. నీకు తెల్సా?" అని అడిగాడు ఉదయ్.

"వావ్! అవునా?" అని యశు గట్టిగా అరిచింది.

"మరి కోహ్లీని చూడటానికి వెళ్తావా?" అని నీతూ అడిగింది.

"అంత అదృష్టమా? అయినా ఆ టికెట్లు మన కెక్కడ దొరుకుతాయ్? ఆ ట్రాఫిక్‌లో మనం ఎక్కడ వెళతాం నీతూ?" నిరాశగా అంది.

"నువ్వు కచ్చితంగా చూడాలీ అంటే డాడీకి ఒక పోలీసాఫీసర్ ఫ్రెండు వున్నాడు. ఆ అంకుల్‌ద్వారా ట్రయ్ చేస్తాను.." విష్ణు చెప్పాడు.

"ప్లీజ్! ప్లీజ్!! ఐ లవ్ టు వాచ్ ద లైవ్ మ్యాచ్! అందులోనూ విరాట్ కోహ్లీ" అని ఛాలా ఉద్వేగంగా చెప్పింది నీతూ.

"హండ్రెడ్ పర్సెంట్ మాట అయితే ఇవ్వలేను కానీ ట్రయ్ చేస్తాను. ఎందుకంటే రేపే మ్యాచ్ కదా? టికెట్స్ ఉన్నాయో లేవో?"

యశస్వి డిన్నర్ చేస్తున్నంతసేపూ విరాట్ కోహ్లీ కబుర్లు చెబ్తూనే ఉంది. విష్ణు ఆ అమ్మాయ్ ముఖాన్ని అపురూపంగా చూస్తూండిపోయాడు.

ఎవరైనా తనని అలా చూస్తుండిపోతే యశస్వికి నచ్చదు కానీ విష్ణు తనని అలా చూస్తుంటే మాత్రం ఆమెకి ఒక చిత్రమైన ఫీలింగ్ కల్గింది.

తనని ఎందుకంత ఇష్టంగా చూస్తాడు? 'పుష్పం సమర్పయామి' అంటూ ఒక్కో పుష్పాన్ని తన మీదకి ఆరాధనగా మునివేళ్ళతో వేస్తోన్న ఫీలింగ్! నిజం! అతని చూపులు పుష్పాలై తనని స్పర్శిస్తున్నాయ్!

ఆ చూపులు చూస్తే గుండె గొంతుకలోకి వచ్చి తీసుకుంటున్న ఊపిరికి అడ్డంపడుతుంది!

అతనివైపు చూడకుండా ఉందామా అంటే గుండె కొట్టుకోదు. ఎలాగబ్బా?

క్రికెట్ మ్యాచ్ టికెట్లు దొరికాయా? అని అడగటానికి మొహమాటం అడ్డొచ్చి, టీవీలో మ్యాచ్ చూడటానికి నేను మధ్యాహ్నం నుంచి ఇంటికి వెళ్తాను.

పర్మిషన్ ఇవ్వమని అడిగి, యశస్వి పర్మిషన్ తీసుకుని తన సీట్లో ఇలా కూర్చుందో లేదో విష్ణు ఇంటర్‌కమ్‌లో కాల్ చేశాడు.

"యశస్వీ! ఈ ప్రెజంటేషన్‌లో కొన్ని డౌట్స్ ఉన్నాయ్. ఒకసారి నా క్యాబిన్‌కి రాగలవా..." అని అడిగాడు విష్ణు.

"రేపు ఉదయం చూడొచ్చా?" వీలైనంత మర్యాదగా అడిగింది. 'బెంగళూరు రోడ్లు, ట్రాఫిక్ మీకు తెల్సు కదా? మ్యాచ్ మొదలైపోతుంది.ప్చ్! ఇందాకే పర్మిషన్ తీసుకున్నానుకదా?' మనస్సులో అనుకుంది.

"కేవలం రెండు నిమిషాలే ప్లీజ్!" అని వస్తున్న నవ్వుని బలవంతంగా ఆపుకుని, బ్రతిమాలుతున్నట్లుగా అడిగాడు విష్ణు.

"వన్ మినిట్!" చెప్పి, స్క్రిబ్లింగ్ ప్యాడ్ తీసుకుని మరీ అతని క్యాబిన్‌లోకి వెళ్ళిందామె.

అతనికి ఆమెలో నచ్చే విషయాల్లో ఇది ఒకటి! ఎప్పుడు పిలిచినా ఊరికే చేతులూపుకుంటూ రాదు. పనిపట్ల నిబద్ధత చిన్నచిన్న విషయాలలో కూడా కనిపిస్తుంది. అప్పటికే అక్కడున్న నీతూని చూసి, కళ్ళతోనే పలకరించింది.

"చాలా ట్రయ్ చేశాను! కానీ బ్యాడ్‌లక్! రెండు టికెట్లు మాత్రమే దొరికాయ్!" అంటూ అతను టిక్కెట్లు చూపించాడు.

ఆమెకేమీ అర్థం కాలేదు. అయోమయంగా చూసి, "ఓ గాడ్! ఐపీయల్ టికెట్లు దొరికాయా?" నమ్మశక్యం కానట్టుగా అడిగిందామె.

విష్ణుకైతే ఆ కళ్ళల్లో ఆ మెరుపు చూడటానికి జీవితంలో ఎంత రిస్క్ అయినా తీసుకోవచ్చు అనిపించింది. ఆమెకి ఉద్వేగంతో నోట మాట కూడా రావటంలేదు.

"నువ్వూ, నీతూ వెళతారా?" అడిగాడు. అతను నడుగుతూనే ఉన్నాడు.



అనుభవం గలవారితో పని

'టైగర్ జిందా' విజయం మరోమారు కత్రినా కైఫ్‌ను అందలం ఎక్కించింది.

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలందరితోనూ దాదాపు నటించేసిన ఖ్యాతి కత్రిన కిట్టీలో వుంది. ఈ విషయంలో తాను చాలా అదృష్టవంతురాలినని ఆమే స్వయంగా చెప్పుకుంటున్నది.

"కెరీర్ ఆరంభంలోనే ఎంతో అనుభవంగల నటులతో కలిసి పనిచేసే అవకాశం దక్కింది. దీని వల్ల వారినుంచి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోగలిగాను. అనుభవం గల నటులతో కలిసి నటించడంవల్ల మాత్రమేకాదు, వారిని దగ్గరగా గమనించినా ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవచ్చు. నేనెప్పుడూ జీవితం అలా వుండాలి, ఇలా వుండాలి అంటూ ప్రణాళికలు వేసుకోను" అని తెలిపింది.

నీతూ ఎప్పటిలా తన ధోరణిలో "నో వే! ఈరోజు నాకు నిఖిల్‌తో డేటుంది" నిక్కచ్చిగా చెప్పేసింది.

"ప్లీజ్ నీతూ! అవతల విరాట్! జస్ట్ నీ వలన ఐ మిస్ హిమ్ ఎండ్ హిజ్ మ్యాచ్!" బ్రతిమాలుతున్నట్టు అడిగింది.ఆమె ముఖంలో అంత నిరాశ, నిరుత్సాహం చూస్తూంటే అతనికి ఒక ప్రక్కన జాలివేస్తోంది. కానీ తప్పదు కాసేపు ఓర్చుకోవాలి!

"టీవీలో చూడొచ్చు కదా?"

వీలైనంత విసుగు తెచ్చిపెట్టుకుంది నీతూ.

"ప్రతిసారీ టీవీలోనే చూస్తాం కదా! కనీసం మన టౌన్‌లో మ్యాచ్ జరుగుతున్నప్పుడు లైవ్‌లో చూస్తే ఆ ఫీలింగే వేరుకదా?

పైగా టికెట్స్‌కూడా దొరికాయ్! ప్లీజ్!" ఆమె పట్టు వదలకుండా అడుగుతూనేవుంది.

"అక్కడ అనుష్కశర్మ కూడా ఉంటుంది. నీ పని చెబుతుంది. వెళ్ళేళ్ళు! అయినా ఆ ట్రాఫిక్, ఆ గొడవ నావల్లకాదు. అయామ్ సారీ!" అంతే హార్ష్‌గా చెప్పింది.

"అలా మాట్లాడకు నీతూ! నువ్వు బిజీగా ఉంటే ఆ టాపిక్ వదిలెయ్!" అని ఆమెకి చెప్పి, ఇటు యశస్వివైపు తిరిగి "పోనీ నీకు ఇంకెవరైనా ఫ్రెండ్ వుంటే తీసుకువెళ్ళు! ఎంజాయ్ ది మ్యాచ్" టికెట్లు ఆమె ముందుకు జరిపి చెప్పాడతను.

"అయ్యో! ఇక్కడ నాకు ఎవ్వరూ ఫ్రెండ్స్ లేరు" వెంటనే చెప్పింది యశస్వి.

"అయినా విష్ణూ! అంత కష్టపడి టికెట్లు తెప్పించినవాడివి నువ్వే తీసుకువెళ్ళొచ్చు కదా...?" అని వ్యంగ్యంగా అడిగింది.

అతను భుజాలు కుదిపి, "నాకైతే అభ్యంతరం లేదు" అగాడు.

"నాక్కూడా ఎబ్సల్యూట్లీ నో అబ్జెక్షన్!" వెంటనే చెప్పింది. క్షణం ఆలస్యమయితే అతనెక్కడ మనస్సు మార్చుకుంటాడో అన్న కంగారు ఆమెది!



తెలంగాణకి ఇచ్చిన హామీలు అమలవుతున్నాయి... ఆంధ్రకు ఇచ్చినవి అమలుకావటంలేదు.

-పవన్‌కళ్యాణ్, జనసేన నేత

చిలిపి

విత్తనం లేకుండా మొలిచేది ఏది?
మీసం

'టై' వల్ల ఉపయోగం ఏమి?
చేతిగుడ్డ మరచినపుడు ఉపయోగించుకోవడానికి...

ప్రేమికులు పార్కుకి వెళ్ళేది ఎందుకు?
పెరిగే పచ్చగడ్డి పీకటానికి.

దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి. మరి లేనప్పుడు?
ఇల్లాలిని చక్కపెట్టుకోవాలి.



మీ ఇంటిముందు అడుక్కునే ఆవిడ పేరు ఏమిటి?
'అన్నపూర్ణ'

ఆడదానికి బంగారం అంటే మక్కువ. మరి మగాడికి?
బంగారంలాంటి ఆడదంటే.

గోడలు ఎందుకు?
చెవులు తగిలించేందుకు.

టీచర్లు పాఠాలు చెప్పేటప్పుడు విద్యార్థులను పుస్తకాలు ఎందుకు మూసేయమంటారు?
తెరిచి చూస్తే వారి తప్పులు గుర్తుపడతారని.

పెళ్ళికాని అమ్మాయి పరీక్ష తప్పితే, మరి పెళ్ళయిన అమ్మాయి?
నెల తప్పుతుంది.

ఫస్ట్‌నైట్ దేనికోసం?
అబ్బ...! ఫస్ట్‌నైటా? ఎంచక్కా పాలూ, ద్రాక్షపళ్ళూ తినడంకోసం.

'ఈ శీర్షిక మీదే'నని ఎలా చెప్పగలవు?
చూపుడువేలుతో.

"ఓకే గెట్ రెడీ!" చెప్పాడు.

"థ్యాంక్ యు సో మచ్...!" అని మనస్ఫూర్తిగా చెప్పింది యశస్వి.

"ఇట్స్ మై ప్లెజర్!" చెప్పాడతను.

"జస్ట్ టూ మినిట్స్! అన్నీ సర్దేసి మీతో నేను జాయిన్ అవుతాను, మీరు పార్కింగ్‌లో వెయిట్ చేయండి" అంటూ తన క్యూబికల్‌లోకి పరుగులాంటి నడకతో వెళ్ళింది.

నీతూ తన బొటనవేలితో విష్ణుకి థమ్సప్ సింబల్ చూపించింది. అతను నవ్వాడు.

యశస్వి లాగవుట్ అయ్యి సిస్టమ్ షట్‌డౌన్ చేసింది. పార్కింగ్‌లోకి వెళ్ళేసరికి అతను కార్ తీసుకునివచ్చి సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

"అయ్యో! మీకు ఎందుకు శ్రమ? నేను బైక్ మీద వస్తాను" చెప్పిందామె.

"నో ప్రాబ్లమ్! నేను మళ్ళీ నిన్ను ఇక్కడే సేఫ్‌గా దించుతాను. ఇటీజ్ ప్లెజర్. నేను ఎలాగూ ఇటు నుంచే వెళతాను" చెప్పాడతను.

ఆమె తలూపింది.

"వన్ మినిట్!" అతను తన సీట్లోంచి దిగి, చుట్టూ తిరిగివచ్చి ప్రక్క డోర్ తీసి, లోపలికి వంగి, ఆమె కూర్చోబోయే సీట్‌ని ఆమె సౌకర్యంగా కూర్చోవటానికి వీలుగా కొద్దిగా వెనక్కి జరిపాడు. తర్వాత డోర్‌ని అలాగే పట్టుకుని ఆమెవైపు చూసి "ప్లీజ్!" అంటూ ఆహ్వానించాడు.

అతను తీసుకున్న శ్రద్ధకి ఆమె ముగ్ధురాలై "థ్యాంక్యూ" అంటూ కూర్చుంది.

అతను అటు తిరిగి వెళ్ళి డ్రైవింగ్ సీట్లో కూర్చొని సీటు బెల్ట్ పెట్టుకుని కార్ స్టార్ట్ చేశాడు.

ఆమె స్టీరింగ్‌మీద కదులుతున్న అతని చేతి వ్రేళ్ళని చూడసాగింది. అతను మృదువుగా చెప్పాడు "సీటు బెల్టు పెట్టుకో!" అని.

ఆమె నవ్వేసి "సిటీలో పదికిలోమీటర్లే. ఆ దూరానికి బెల్ట్ ఎందుకు?" అంది నిర్లక్ష్యంగా.

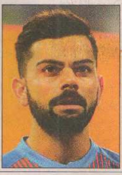
"అయినా సరే నాకు నీ సేఫ్టీ ముఖ్యం...!" అని చెప్పాడతను.

ఆమె నవ్వుతూ సీట్ బెల్ట్ పెట్టుకుంది. మొదటిసారిగా ఆమె ప్రక్కన కూర్చుని కారు డ్రైవ్ చేస్తుంటే అతనికి గొప్ప ఆనందం కలిగింది.

ఆఫీస్‌లో కాకుండా ఆమెతో ఏకాంతంగా కాసేపైనా గడపాలని ఎప్పట్నుంచో కోరుకుంటున్నాడు. ఇన్నాళ్టికి తన కోరిక నెరవేరింది.

అతని మనసు కుప్పిగంతులు వేస్తోంది.

ఎప్పుడూ బెంగళూరు రోడ్లని, ట్రాఫిక్‌నీ తిట్టుకుంటూ డ్రైవ్ చేసేవాడు. కానీ ఈ రోజు నెమ్మదిగా నత్తనడకలా కదులుతున్న ట్రాఫిక్‌ని చూస్తుంటే కేరింతలు కొట్టాలన్నంత ఆనందంగా ఉంది. రెడ్ సిగ్నల్ పడింది. చుట్టూ చూశాడు.



నేను ఎవరితో పోటీపడను... ఇతరులతో పోటీ గురించి ఆలోచిస్తుంటే మన ఆట పాడవుతుంది.
-విరాట్ కోహ్లీ, క్రికెటర్

తన కారుని ముందూ వెనకా ఇరుప్రక్కలా వెళుతోన్న వాహనాలను చూస్తుంటే ఒక గమ్మత్తయిన ఆలోచన వచ్చింది.

వీళ్ళంతా తమిద్దర్నీ ఏ రాచవీధుల్లోకో ఊరేగింపుగా తీసుకువెళుతున్నారేమో? కార్లో కాకుండా రథంలో వెళుతున్నట్టన్పించింది.

అప్సరలు రాకుమారిలాంటి ఈ అమ్మాయిని నిజంగా ఏ అంతఃపురానికో కదా తీసుకువెళ్ళాలి? గ్రీన్ సిగ్నల్ పడింది.

అతను గమనించలేదు.

వెనకనుంచి ఒకటే హారన్లు!

'అరె! అప్పుడే గ్రీన్‌సిగ్నల్ పడిందా?' అని ఆశ్చర్యపోయి అతను నవ్వుతూ కారు స్టార్ట్ చేశాడు.

బెంగళూరు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌మీద తన ఫ్రెండ్స్‌తో ఎన్నో జోక్స్....

'రెడ్ సిగ్నల్ పడితే కారు దిగి నడుచుకుంటూ ఆ రోడ్డులో ఉన్న ఏ ఫ్రెండ్ ఇంటికో వెళ్ళి భోజనం చేసి తిరిగిరావచ్చు!' అని ఒకరంటే- 'భోజనమేంటి? వంట కూడా చేయించుకుని మరీ తిని రావచ్చు!' అని ఇంకొకరు అనేవారు.

'అమ్మాయిలు వచ్చి క్యాబ్‌లో కూర్చుంటే చాలు! వాళ్ళ బ్యాగ్స్‌లో ఎలాగూ మేకప్ కిట్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాబ్‌లో మేకప్ అయిపోవచ్చు!' అంటే వాళ్ళు వినేవాళ్ళు కాదు.

ఇంకా ఉంది



Courtesy HEALTH & NUTRITION

పర్సనల్ ఎజెండా

ప్రియాంక కరుణాకరన్

న్యూయార్క్ ఫిల్మ్ అకాడమీ ప్రొడక్ట్, పర్‌ఫార్మెన్స్ ఆర్టిస్ట్, సూపర్ మోడల్ ప్రియాంక కరుణాకరన్ మోడలింగ్ జీవితం గురించి ఎన్నో విషయాలు చెప్పింది. తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు వెల్లడించింది.

▸ **మోడలింగ్‌కు ప్రధానంగా కావాల్సిన ఫిట్ :** మానసిక ఆరోగ్యం. ఇది అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం. ఈ రంగంలో టోన్డ్ ముంజేతులు, కాళ్ళు, ఉదరంవంటి అందాలన్నీ ఉండాల్సినవే.

వీటితోపాటు చర్మం, శిరోజాలు, గోళ్ళు ఆరోగ్యంగా వుండాలి. ఇవి ఫిట్ మోడల్ సహజ లక్షణాలు. తాను ఏ దుస్తులు ధరించినా సౌకర్యంగా వుండగల గాలి. అలా వుంటేనే కాన్ఫిడెన్స్ వస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యం లేనప్పుడు ఇవన్నీ సాధ్యం కావు

▸ **మంచి శరీరాన్ని మెయిన్‌టెయిన్ చేయడం :** ఇది కష్టం అనుకోకూడదు. ఓ అలవాటుగా మారాలి. మనకు ఇష్టమైన రంగాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు, ఆరోగ్యవంతమైన ఛాయిస్‌లుగల జీవనశైలి కావాలి.మొదట్లో ఏదో ఒకటి, ఏదిపడితే అది తినేయాలన్న కోరికను నియంత్రించుకోవడం కష్టం అవుతుంది.

కాని, ఒకసారి అద్భుతమైన ఫలితాలు చూడడం ఆరంభించిన తర్వాత, దానికి ఎడిక్ట్ అయిపోతాము. మనను మనం చక్కగా మెయిన్‌టెయిన్ చేసుకున్నప్పుడు బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, చర్మం, శిరోజాలు అన్నీ మెరిసిపోతుంటాయి

▸ **నా వర్కవుట్ షెడ్యూల్ :** ఫిట్‌నెస్‌కోసం నా బాడీ వెయిట్ వాడకాన్ని విశ్వసిస్తాను. నా ఫిట్‌నెస్ కోచ్ మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో శిక్షణ ఇస్తాడు. యోగా చేస్తాను. స్ట్రెచింగ్‌లు బాగా చేస్తా. ఇవన్నీ కెమెరా ముందు కంఫర్ట్‌గా వుండేందుకు సహకరిస్తాయి

▸ **నా డైట్ :** ఆరోగ్యవంతమైన బ్యాలెన్స్‌డ్ డైట్ అనుసరిస్తాను. ఎప్పుడైనా ఓసారి తినాలనుకున్న వాటిని తినేస్తుంటా. చక్కెర పదార్థాలు, వేపుళ్ళు తినను. వీలయినంతవరకు ఇంట్లో తయారుచేసిన పదార్థాలు తినడానికే ప్రయత్నిస్తాను. ప్రతిరోజూ కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగుతుంటా

▸ **ప్రత్యేక షూట్స్ వుంటే :** బికినీ షూట్స్ అంటే 2018 కింగ్‌ఫిషర్ క్యాలెండర్ వంటివాటికోసం తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్‌తో స్ట్రిక్ట్ డైట్ పాటిస్తాను

▸ **మోడల్స్ అంటే :** డ్రగ్స్, ఆల్కాహాల్‌వంటి అలవాట్లుంటాయా అని అడుగుతుంటారు. నేను స్మోక్ చెయ్యను. తాగను. మోడల్స్ ఆడవారైనా, మగవారైనా చాలా జాగ్రత్తగా వుంటారు.

తమ శరీరంగురించి ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. శిరోజాలు, చర్మ పరిరక్షణకు కష్టపడతారు.

మా శరీరంలోకి ఏం పంపుతున్నామన్నది మా బొమ్మల్లో లేదా స్క్రీన్‌పైన కనపడుతుంది.

అది ఆల్కాహాలిక్స్‌కు సాధ్యపడదు. ఈ విషయాన్ని అందరూ గ్రహించాలి



No Idea works unless you work on the idea



Thailand

Thailand's capital city has the longest name in the world. It is actually called "Krungthepmahanakhon Amornrattanakosin Mahintharayutthaya Mahadilokphop Noppharat Ratchathaniburirom Udomratchaniwetmahasathan Amonphiman Awatansathit Sakkathattiyawitsanukamprasit"! Most people just call it "Bangkok"

Emerald Buddha



The unique Emerald Buddha statue is precious to Thais. The Thai king changes its robes, which are made of gold and precious stones, three times a year



king



white elephant

Long ago, white elephants were greatly prized by Thai kings. They were dressed in red and gold cloth, and decorated with diamonds and rubies!



Buddhist monk

You can see Buddhist monks all over Thailand. Most Thai men become Buddhist monks for at least a few weeks.



Loi Krathong

At the Loi Krathong festival, lanterns that look like lotus flowers float down the river. Aren't they beautiful?

Thai dance is slow and graceful. Watch the long golden fingernails of the Thai dancers gleam as they dance!

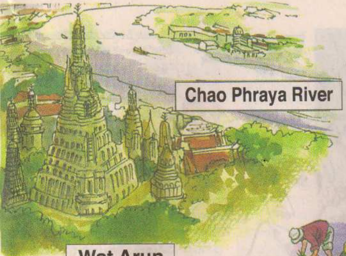
Thai dancers



Although the lotus grows in muddy water, the lotus flower is bright and clean.



lotus



Chao Phraya River

Along the Chao Phraya River stands Wat Arun, the Temples of Dawn. Its 20-storey high pagoda is decorated with pieces of porcelain from China!

Wat Arun



As you pass by the padi fields with farmers planting rice, you will notice tiny spirit houses outside many homes. Thais put offerings of food and drink there every day, because they believe that spirits live there.

spirit house



padi fields



tuk tuk

You can take a tuk tuk to many places in Thailand. Listen to its engines go "tuk-tuk-tuk"!



Songkran

During the Songkran festival, Buddhists pour water over statues of Buddha. Then they celebrate by splashing water at one another!

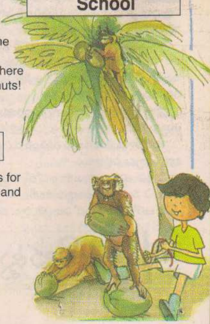


Let's have some tom yam kung. This hot spicy shrimp soup has lime juice and chilli in it! It is a favourite of many Thais.

tom yam kung

Monkey Training School

Have you visited the Monkey Training School? Monkeys here learn to pick coconuts!



Would you like to learn Thai kickboxing? You have to kick very high and move quickly!



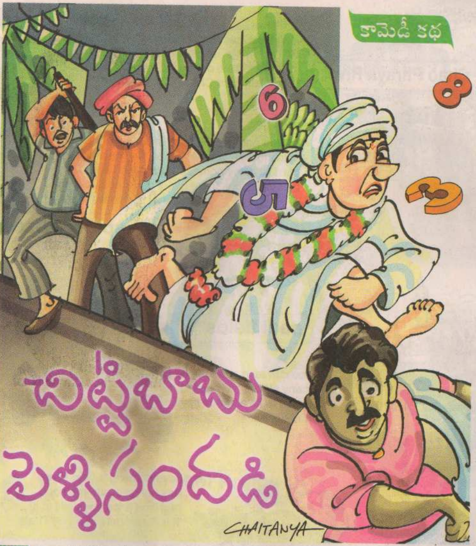
Thai kickboxing



Thai silk

Thai silk is famous for its lovely patterns and designs.

కామెడీ కథ



చిట్టిబాబు పెళ్ళిసందడి

కాశీభట్ల శశికాంత్

చిట్టిబాబు, కిరణ్ ఎండలో చెమటలు కక్కుకుంటూ నీరసంగా అడుగులు వేస్తున్నారు. చిట్టిబాబు ఎదురుగా వస్తున్న మనిషిని ఆపి "బాబూ ఇదేనా గొణిగే వారి వీధి" అని అడిగాడు.

"కాదు, సణిగేవారి వీధి. ఆ మూడోదే గొణిగే వారి వీధి" అన్నాడతను. చిట్టిబాబు ఎడమ చెవి మూసుకుని 'హతవిధీ' అన్నాడు. "ఆ వీధి ఎక్కడో తెలియదు" అని వెళ్ళిపోయాడతను.

"నేను తీసుకువెళ్తానన్నానుగా. కంగారెందుకు" అన్నాడు కిరణ్.

"సురేష్‌గాడు ఎంతదూరం నడిపించాడు" చిరాకుగా అన్నాడు చిట్టిబాబు.

"వాడిని అనకు. హాయిగా ఆటోలో వద్దుము. అంతా నీ వలనే" మండిపడ్డాడు కిరణ్.

"ఏ ఆటో పడితే ఆ ఆటో ఎలా ఎక్కేస్తాం. మంచి చెడు చూసుకోవద్దూ" అని గొణుక్కుంటూ గొణిగే వారి వీధిలోకి తిరిగాడు చిట్టిబాబు.

"త్రిమూర్తులు టవర్స్" ముందు ఆగి "ఇదేరా సురేష్‌గాడు ఉండే అపార్ట్‌మెంట్" అన్నాడుకిరణ్. ఆ అపార్ట్‌మెంట్ పేరు చూసి చెవి మూసుకుని 'హతవిధీ' అని అరిచాడు చిట్టిబాబు.

రోడ్డుమీద వెళుతున్నవాళ్ళు ఆ అరుపుకి కంగారు పడి "ఏమైంది... ఏమైంది" అనడిగారు.

"ఏమీ లేదులెండి. అది మావాడి ఊతపదం" అని వాళ్ళను పంపేసి "బుద్ధుందా నీకు. ఎందు కలా గట్టిగా అరుస్తావు. అంతగా ఆగలేకపోతే నెమ్మదిగా గొణుక్కో" కోపంగా అన్నాడు కిరణ్.

చిట్టిబాబు చెయ్యి పట్టుకుని బలవంతంగా అపార్ట్‌మెంట్లోకి లాక్కెళ్ళాడు కిరణ్.

చిట్టిబాబు 'హతవిధీ, హతవిధీ' అని గొణుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. "ఏ ఫ్లోరో తెలుసా" లిఫ్ట్‌లోకి వెళ్ళాక అడిగాడు చిట్టిబాబు. "తెలుసు కానీ చెప్పను" అని కిరణ్ థర్డ్‌ఫ్లోర్ బటన్ నొక్కాడు.

"ఏం కష్టకాలం వచ్చిందిరా బాబూ" అని కళ్ళు మూసుకుని 'హతవిధీ' కంటిన్యూ చేశాడు చిట్టిబాబు. వీళ్ళిద్దరినీ చూసి సురేష్ ఆనందంగా "రండ్రా మీగురించే ఎదురుచూస్తున్నాను. ఇంత లేటయిందేం" అన్నాడు.

"నీకు బుద్ధుందా. ఈ అపార్ట్‌మెంట్లో అదీ రెండున్నొకటో ఫ్లోర్‌లో ఫ్లాట్ తీసుకుంటావా" గయ్యిమన్నాడు చిట్టిబాబు. "ఈ అపార్ట్‌మెంట్‌కేం బాగానే ఉందిగా.రెండున్నొకటి ఏమిట్రా మూడు అనలేవు" అన్నాడు సురేష్ కిరణ్ వారించేలోగా.

అంతే... చిట్టిబాబు 'హతవిధీ' అని అరవడం, సురేష్ కంగారుపడడం వరసగా జరిగిపోయాయి.

"వినకూడనిమాట వింటే వాడు అలాగే అరుస్తుంటాడు.నువ్వే ఏం కంగారుపడకు" అన్నాడు కిరణ్.

"ఇందులో వినకూడనిమాటేముంది"

"అదంతా వివరంగా తర్వాత చెబుతాను. ముందు మేము వచ్చిన పని చెప్పనీ. మన చిట్టిగాడికి ఎట్టకేలకు పెళ్ళి కుదిరింది" అన్నాడు కిరణ్.

"కంగ్రాట్స్‌రా చిట్టిబాబూ. ఇంతకీ అమ్మాయి ఆ రోజు ఫోన్లో చెప్పావు తనేనా" అన్నాడు సురేష్.

"ఆ అమ్మాయి పేరు ఎత్తకు" చిరాకుగా అన్నాడు చిట్టిబాబు. "అదేమిట్రా ఆ అమ్మాయి చాలా బాగుంటుంది అన్నావు.చాలా చాలా మంచిదిఅన్నావు.ఏం పాపం హేండిచ్చిందా"

"అదేం కాదు. వాళ్ళింట్లో వాళ్ళు కూడా ఒప్పుకున్నారు. నేనే వద్దనుకున్నాను"

"కొయ్యకురా"

"కోతలు కాదు నిజం. ఒక స్నేహితుడి సలహా మీద అరండల్ పేట వెళ్ళకపోయుంటే తెలివితక్కువగా ఆ అమ్మాయిని చేసేసుకుని ఉందునేమో"

"ఎక్కడుందది"

"గుంటూర్లో"

"ఏమైంది అక్కడ"

"నాకు జ్ఞానోదయమైంది. నీలకంఠంగార్ని కలవడం నా జీవితంలో పెద్దమలుపు.ఒక మేలుకొలుపు. ఇది దేవుడిపిలుపు"ఆవేశంగా అన్నాడు చిట్టిబాబు.

"ఈ నీలకంఠం ఎవర్రా" అడిగాడు సురేష్.

"మహాజ్ఞాని" అన్నాడు చిట్టిబాబు.

"ఎవరు చెప్పారు"

"ఆయనే" అన్నాడు కిరణ్.

"వీడిలాగే అంటాడు. ఆయన మీద, జీవితంమీద

అంకెల ప్రభావం గురించి ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశారు. ఆయనరాసిన పుస్తకం "అంకెలు-లంకెలు" తప్పక చదవాలి.ఆయన కనుక్కున్న దురదృష్టసంఖ్య ఒక్కటి చాలు. లోకం ఆయన ఋణం ఎప్పటికీ తీర్చు కోలేదు" పెద్దగొంతుతో అన్నాడు చిట్టిబాబు.

"ఆ నీలకంఠం చాలామంది ఋణం ఎగ్గొట్ట డానికే ఆశ్రమం పెట్టాడటగా" అన్నాడు సురేష్. "అది నీలాంటి అజ్ఞానులు అనేమాట"

"అదృష్టసంఖ్య గురించి విన్నాం. ఈ దురదృష్ట సంఖ్య ఏమిట్రా" అన్నాడు సురేష్.

"మంచి చెడు, వెలుగు చీకటి ఉన్నపుడు అదృష్ట సంఖ్య ఉండి, దురదృష్టసంఖ్య ఎందుకుండదు" లాజికల్‌గా ఆలోచించు. అంతేకాదు. గ్రహశాంతులు, వాస్తుదోష పరిహారాలు అన్నీ చేయించినా దురదృష్ట సంఖ్య ఎదురయిందా జీవితం సర్వనాశనమే" కళ్ళు పెద్దవి చేసి అన్నాడు చిట్టిబాబు.

చిట్టిబాబు "అరండల్‌పేటకి ఆ అమ్మాయిని చేసుకోకపోవడానికి సంబంధం ఏమిటో నాకు అర్థంకాలేదు" అన్నాడు సురేష్.

"ఆ అమ్మాయి పేరులోనే నా దురదృష్ట సంఖ్య ఉంది" అన్నాడు చిట్టిబాబు. సురేష్ చెవిలో ఆ అమ్మాయి పేరు చెప్పాడు కిరణ్.

"త్రిష పేరుకేమొచ్చింది? ఓహో త్రి ఉందనా నీ దురదృష్టసంఖ్య మూడా" గట్టిగా అన్నాడు సురేష్.

చిట్టిబాబు అతన్ని కోపంగా చూస్తూ 'హతవిధీ' అందుకున్నాడు.

"ఏమిట్రా వీడు ఇలా తయారయ్యాడు"

"ఏం లేదురా.ఆమధ్య వాడికి కొంతకాలం ఒంట్లో బాగాలేదు. బిజినెస్ ఒకటి స్టార్ట్ చేస్తే అందులో లాస్ వచ్చింది. ఎవడో వీడిని నీ కష్టాలు తీరాలంటే నీలకంఠాన్ని నమ్ముకో అని అరండల్‌పేట తీసుకు పోయాడు.వాడు వీడిదగ్గరపది వేలులాగి కుడిచేతిలో ఐదు ఎడమచెవిలో మూ..." అని చిట్టి బాబు మొహం చూసి ఆపేశాడు కిరణ్.

చిట్టిబాబు"హత"అని కిరణ్‌ఆపడంతో తనూ ఆపేశాడు. "దాని అర్థం ఏమిటి"

"కుడిచెవిలో చెప్పింది అదృష్టసంఖ్య, ఎడమ చెవిలో చెప్పింది దురదృష్టసంఖ్య అన్నమాట. "మరి... హతవిధీ అని ఆ అరుపులేమిటి... అదే భాష"

"ఏమో...నెట్‌లో చూడాలి.అలా అరిస్తే దురదృష్ట సంఖ్యప్రభావం తీవ్రత తగ్గుతుందని చెప్పాడట నీల కంఠం. అప్పటినుంచి అదే గోల"

"అలా అంటున్నాను కనుక ఎన్నికష్టాలు వచ్చినా తట్టుకోగలుగుతున్నాను"

"నిన్ను తట్టుకోవడమే కష్టంగా ఉంది" చిట్టిబాబుతో అని సురేష్‌తో "ఆ - షతో బ్రేకప్ చేసుకున్నాడు.

ఒక సంబంధం చూస్తే వాళ్ళ ఇంటి నెంబర్ అడ్డంకయింది. మరొకళ్ళ ఫోన్ నెంబర్ మొత్తం కూడి దురదృష్టసంఖ్య అయింది కుదరదన్నాడు.

సోలో ట్రిప్స్ ఇష్టం

కెరీర్‌లో పరుగులు పెట్టేస్తున్న కంగనారనౌత్‌కు విదేశీ పర్యటనలు,ప్రయాణాలు అంటే అమితమైన ఇష్టం అట.తన పర్యటనలగురించి పరమానందంతో చెప్పుకొచ్చింది కంగనారనౌత్.

"నాకు ఇటలీ బాగా నచ్చుతుంది. అక్కడి ఫ్లోరె న్స్‌కు ఒక్కదాన్నే వెళ్ళి చాలా సాయంత్రాలు అక్కడ గడిపాను. ఒంటరి ప్రయాణాలు బాగా నచ్చుతాయి. సోలో ట్రిప్స్ వేస్తూ ప్రపంచంలో చాలా ప్రదేశాలు తిరిగాను. నన్ను ఏమాత్రం గుర్తుపట్టని ప్రాంతాలకు వెళ్ళి తిరుగుతుంటా. నా తొలి విదేశీ పర్యటన కొరియా" అని తెలిపింది కంగనారనౌత్.



ఆ తర్వాత మరో సంబంధం అంతా కుదిరి పోయింది అనుకున్నాం.

ఏవో మాటల్లో ఆ అమ్మాయి పెద్దబావగారి మేన మామ ఉంటున్న ఊరు తెలిసి దాన్నేనీ పెళ్ళిచేసుకో నని తెగేసి చెప్పాడు" అన్నాడు కిరణ్.

"వీడికి ఇబ్బంది కలిగించే ఊరేముంది"అన్నాడు సురేష్.కిరణ్‌సురేష్‌చెవిలో 'త్రివేంద్రం' అనిచెప్పాడు. "దీసీజ్ టూ మచ్" అన్నాడు సురేష్.

"నేనూ అలాగే అనుకుని వీడ్ని ఒదిలేద్దామంటే వీళ్ళ నాన్నగారు 'ఫ్రెండ్స్ అందరి పెళ్ళిళ్ళు అయిపో యాయి. వీడ్ని మాత్రం ఇలా వదిలేస్తారా. ఇది న్యాయ మేనా" అని మాలో ఎవరం కనబడ్డా కన్నీళ్ళు పెట్టు కుని మరీ అడిగేవారు. దాంతో అందరం తలోవైపు వెళ్ళి అతి కష్టంమీద ఈ సంబంధం కుదిర్చాం. పేరుతో సహా చక్కగా కుదిరిందిలే"

సురేష్ చటుక్కున శుభలేఖ తీసి చూశాడు.

"ఏమిటి చూస్తున్నావు"

"అమ్మాయి పేరు పాంచాలి ఏమో అని"

"కాదు. ఉషవాళ్ళ నాన్నగారిపేరు పాంచజన్యం"

"పేరు భలే కుదిరిందిరా"

"ఏదో అలా అన్నీ కుదిరి వీడి పెళ్ళి సవ్యంగాఅయి పోతే అంతే చాలు.సరే... వస్తాంరా ఇంకా చాలా తిర గాలి" అన్నాడు కిరణ్. ఇద్దరూ వెళ్ళిపోయారు.

చిట్టిబాబు పెళ్ళిరోజు రానేవచ్చింది. కళ్యాణ మండపంలో వాద్యాలు వాయిస్తున్నారు.

అంతా కోలాహలంగా ఉంది. కొడుకుని పెళ్ళి పీటలమీద చూసుకుని ఆనందబాష్పాలు రాల్చాడు చిట్టిబాబు తండ్రి పెద్దబాబు.

కిరణ్ తన పక్క కుర్చీలో కూర్చున్నతన్ని చూసి 'మీరు ఇదివరకు చిట్టిబాబు వాళ్ళ పక్కింటిలో ఉండేవారు కదా" అన్నాడు.

"అవునండి... అవునండి" అన్నాడతను.

"మీ పేరు"

"సుబ్బారావు... సుబ్బారావు"

"వీడేమిట్రా రీసౌండ్ ఎఫెక్ట్‌లా అన్నీ రెండేసి సార్లు అంటున్నాడు" కిరణ్ చెవిలో అన్నాడు సురేష్.

"మరొకసారి టెస్ట్ చేసి చూస్తాను" సురేష్ చెవిలోఅని "మీరొక్కరే వచ్చారా" సుబ్బా రావుతో అన్నాడు కిరణ్.

"హతవిధీ... హతవిధీ... అవును... అవును" చిరా కుగా మొహం పెట్టి అన్నాడు సుబ్బారావు.

"ఇది చూస్తే నీకేం అర్థమైంది"

"వీడు అరండల్‌పేట బ్యాచ్"

"అంతేకాదు. వీడి దురదృష్ట సంఖ్య ఒకటి. అం దుకే అన్నీ రెండుసార్లు అంటున్నాడు. నా అనుమానం నిజమైతే చిట్టిబాబుని నీలకంఠం దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళింది వీడే. ఈ పెళ్ళి అయ్యాక వీడి సంగతి చూద్దాం" నెమ్మదిగా అన్నాడు కిరణ్.

అంతలో వాద్యాలు వాయించడం ఆపే శారు. పురోహితుడు, చిట్టిబాబు ఏదో వాదించుకుంటున్నారు.

పెద్దబాబు ఆనంద బాష్పాలు కన్నీ ళ్ళుగా మారిపోయాయి. చిట్టిబాబు ఫ్రెండ్స్ వేదికమీదకు పరిగెత్తారు.

"ఏమైంది... ఏమైంది" "మీ ఫ్రెండ్ మూడు ముళ్ళు వెయ్యడట. అయిదు



ముద్దులు పెట్టుకోవాలంటే పెట్టుకోవచ్చు.కాని ముద్దుల పేరుతో ఉత్సవాలు నిర్వ హించటం ఎందుకు.

-వెంకయ్యనాయుడు,
ఉపరాష్ట్రపతి

వేస్తాడట. పైగా హతవిధీ హతవిధీ అని గింజుకోవడం ఒకటి" కోపంగా అన్నాడు పురోహితుడు.

"నీకేమైనా మతిపోయిందా. అయిదు ముళ్ళు వెయ్యడమేమిట్రా తప్పు" అన్నాడు కిరణ్.

"రెండున్నొక్క ముళ్ళు ఎలాగూ వేయను.ఆ వేసే దేదో అయిదు ముళ్ళు వేస్తే నాకు కలిసొస్తుందని" అన్నాడు చిట్టిబాబు.

"ఇలా అయితే వేరే పురోహితుణ్ణి చూసుకోండి" అన్నాడు పురోహితుడు.

"కుదరక కుదరక కుదిరింది. పీటలమీద పెళ్ళి ఆగిపోతే ఈ జన్మకి వీడికి పెళ్ళి అవుతుందా"కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంటూ అన్నాడు పెద్దబాబు.

ఫ్రెండ్స్‌పక్కకు తీసుకువెళ్ళి నచ్చచెబుతూనే బెదిరించడంతో కొద్దిగా మెత్తబడ్డాడు చిట్టిబాబు.

"అయ్యా పంతులుగారూ మావాడు దిగొచ్చాడు. పెళ్ళి జరిపించండి"

"వచ్చి మూడుముళ్ళు వెయ్యమనండి" అని మంత్రాలు మొదలుపెట్టాడు పురోహితుడు.

"అంత తగ్గలేదండి. ఇందాక అయిదన్నాడుకదా. అతి కష్టంమీద నాలుగు ముళ్ళు వెయ్యడానికి ఒప్పించాం" అన్నారు ఫ్రెండ్స్.

"ఏం వేళాకోళంగా ఉందా. మూడుముళ్ళు వేస్తేనే పెళ్ళి" అన్నాడు పురోహితుడు.

"మావాడు ఒకటి తగ్గాడు. మీరు ఒకటి పెంచితే సరిపోతుంది. దీనికెందుకు గొడవ"

"ఇదేమైనా అరటిపళ్ళ బేరమా. అదేం కుదరదు" వాళ్ళు అలా వాదించుకుంటూండగా "ఆపండి"అన్న అరుపు వినబడింది.

"ఎవడ్రా నువ్వు అసలే పెళ్ళి ఆగిపోయిందని బాధపడుతుంటే ఫ్రెష్‌గా వచ్చి సెపరేట్‌గా ఆపండి అంటున్నావు. నీకేం నెప్పొచ్చింది" కోపంగా అన్నాడు పెద్దబాబు.

"నేను ఆపమన్నది పెళ్ళికాదు గొడవ" అన్నాడతను. "అసలు ఎవరివయ్యా నువ్వు"

"నీలకంఠం గారి శిష్యుడిని. చిట్టిబాబుగురించి వెతుకుతూ, వెతుకుతూ ఇక్కడ పెళ్ళి జరుగుతోందని వచ్చాను"

"మీకు డబ్బు ఎగ్గొట్టాడా" అన్నాడు కిరణ్.

"అదేం కాదు. ఆ రోజు పెద్ద తప్పు జరిగిపోయింది. చిట్టిబాబు అదృష్టసంఖ్య, దురదృష్టసంఖ్య తారుమారయ్యాయి. చెప్పకపోతే చిక్కుల్లో పడతాడని వెతుక్కుంటూ వచ్చాను"

"అయితే నా అదృష్టసంఖ్య మూడా" అన్నాడు చిట్టిబాబు గట్టిగా.

"ఇంకేంరా దర్జాగా మూడు ముళ్ళు వెయ్యి" అన్నాడు కిరణ్. అందరూ తేలికగా ఊపిరి పీల్చుకుని ఎవరి కుర్చీలో వారు కూర్చున్నారు.

"సమయానికి నీలకంఠంగారి శిష్యుడు రావడంతో పెద్ద సమస్య తీరింది" ఆనందంగా అన్నాడు సురేష్. కిరణ్ అతన్ని పక్కకు తీసుకువెళ్ళి "వాడిని మనవాళ్ళే ఏర్పాటుచేశారు" అన్నాడు నెమ్మదిగా.

"ఇంత మోసమా... ఇంత మోసమా..

చిట్టిబాబుకి చెబుతా... చిట్టిబాబుకి చెబుతా" అన్నాడు సుబ్బారావు.

"ఒరేయ్ వీడు వినేశాడు ఇప్పుడెలా" అన్నాడు సురేష్ కంగారుగా. కిరణ్ చటుక్కున ముందుకు దూకి సుబ్బారావు చేతులు పట్టుకుని ఒకటో ఎక్కం మొదలుపెట్టాడు.

సుబ్బారావు చెవులు మూసుకోవ డానికి లేక పోవడంతో 'హతవిధీ... హతవిధీ' అని గింజుకోవడం మొదలుపెట్టాడు.

"ఒకటో ఎక్కం చదువుకుంటూ వీడిని ఇలాగే తీసుకువెళ్ళి గేటు బయటకు తోసెయ్" అని సుబ్బారావును సురేష్‌కి అప్పగించాడు కిరణ్.

సురేష్ సుబ్బారావును లాక్కుపోయాడు.

'అమ్మయ్య పెళ్ళికి ఇక ఏ అడ్డంకీ లేదనుకుంటూ రిలాక్స్‌డ్‌గా కుర్చీలో కూర్చున్న కిరణ్ వాద్యాలు వాయించడం ఆపేయడం, చిట్టిబాబు లేచి నుంచుని ఏదో ఆలోచిస్తూండటంతో మళ్ళీ కొంప మునిగిందేమోనని వేదిక వద్దకు పరిగెత్తాడు.

"మళ్ళీ ఏమైందిరా" అన్నాడు కిరణ్.

అతన్ని పక్కకు తీసుకువెళ్ళి "నా అదృష్టసంఖ్య మూడు కదా, ఇక ఈ ఉషనెందుకు, ఆ త్రిషనే చేసుకోవచ్చుగా" అన్నాడు చిట్టిబాబు.

ప్లాను బెడిసికొట్టిందే అనుకున్న కిరణ్ "త్రిష పెళ్ళి కుదిరిపోయింది.

నువ్వు ఆ ఛాయలకు వెళితే కాళ్ళు విరగ్గొడతారు. నోరు మూసుకుని ఉషకు తాళికట్టు" అని చిట్టిబాబుని పెళ్ళిపీటల దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి "అరె పెళ్ళి కూతురేది" అన్నాడు.

"ఇతని పిచ్చిచేష్టలకు ఆ అమ్మాయి నాకీ పెళ్ళి వద్దు అని వెళ్ళిపోయింది.

మీరూ వెళ్ళిపోవడం మంచిది. మిమ్మల్ని తన్నడానికి ఆడపెళ్ళి వారి బ్యాచ్ రాబోతున్నారు" ఇన్ఫర్మేషన్ ఇచ్చాడు పురోహితుడు.

పోలీసుల వాసన పసికట్టిన పేకాటరాయుళ్ళలా పరు గందుకున్నారు చిట్టిబాబు, అతని ఫ్రెండ్స్.

కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంటూ వాళ్ళను అనుసరించిన పెద్దబాబు "అయితే మావాడు పెళ్ళికాకుండా ఇలా ఉండిపోవలసిందేనా" అని అడిగాడు.

"మీరు ఇలాగే పరిగెత్తుకుంటూ అరండల్ పేట వెళ్ళిపోండి. నీలకంఠం ఆశ్రమంలో ఏ అమ్మాయికి మీవాడు నచ్చితే ఆ అమ్మాయి మెడలో కళ్ళు, నోరు మూసుకుని తాళికట్టేయమనండి" అని పక్కవీధిలోకి పారిపోయాడు కిరణ్.

పంక్చువాలిటీ

పని సంస్కృతి విషయానికి వస్తే సమయపాలనదే పైచేయి. వృత్తిరీత్యా ఎంత నైపుణ్యం వున్నా పంక్చువాలిటీ లేనప్పుడు అదంతా వెనుకంజ వేస్తుంటుంది. బిజినెస్ ఎనలిస్ట్, పేరొందిన ప్రాజెక్టు మేనేజర్- ఏదైనా కావచ్చు-

ఎలాంటివారికైనా పంక్చువాలిటీ ముఖ్యం. చాలామంది పెందరాళేతయారై ఇంటినుంచి బయటపడతారు.కాని, అర్ధరాత్రులదాకా నిద్రపోనివాళ్ళు ఉదయాన్నే సమయాన్ని జయించలేకపోతుంటారు.

నైపుణ్య అంచనాలు :

సమయపాలన అనుసరించే వ్యక్తిగా రాణించాలంటే సీరియస్ ప్లానర్ అయివుండాలి.

ప్రతిపనికీ ఎంత సమయం తీసుకుంటుం దన్న అంచనాలు అవసరం. చివరకు ఎలివేటర్‌లో వెళ్ళే సమయంతో సహా లెక్కలుకట్టాలి.

నడిచే సమయం, ట్రాఫిక్, వాతావరణం వంటివన్నీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

ఇంటినుంచిబయట పడడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది, ఇల్లు దాటాక ఆఫీసుకు చేరడానికి ఎంతసమయం కావాలి అన్న విషయాలు అంచనా వేసుకుని, ఆ ప్రకారం పాటించాలి.

పనుల పూర్తి :

సాధారణంగా ఎక్కువసార్లు జాప్యం చేసేవాళ్ళు ఓ పనినుంచి మరో పనికి వెళ్ళడానికి కొంచెం ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటారు.

పనిచేసేముందు అసలు ఆ పని ఎంత సమయం పడుతుందనేది అవగాహన ఉండాలి.

చివరి పని ఆలస్యంగా చేసినప్పుడు, రెండో పనిని త్వరగా లేదా సమయానికి ప్రారంభించడం సాధ్యపడదు కదా. పనులన్నింటినీ అంచనా వేసుకుని, వాటిని పూర్తిచేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుందన్న అవగాహనతో వుండాలి.

ఉదయాన్నే లేవాలి :

చాలామంది ఉద్యోగ నిర్వహణకు ఆలస్యంగా రావడానికి కారణం ఉదయాన్నే నిద్రలేవకపోవడం, అర్ధరాత్రిదాకా మెలుకువగా వుండి ఉదయాన్నే ఓ అరగంట ఆలస్యంగా లేవడం, లేచినా వెంటనే పనుల్లోకి పూర్తిస్థాయిలో దిగకపోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల రోజూ ప్రతికూలంగా మొదలవుతుంది.

ఇంట్లో వాహనం తాళాలు ఎక్కడో పెట్టడం, వెతుక్కోవడం వంటి పనులతో మరో పదినిమిషాల సమయాన్ని వృధా పుచ్చుతారు. ఇవన్నీ జరక్కుండా వుండాలంటే నిద్రపోయే సమయాన్ని అనవసరమైన కార్యక్రమాలకోసం పొడిగించవద్దు.

లేవాల్సిన సమయానికి అలారం పెట్టుకుని, మోగగానే మంచం దిగే అలవాటు చేసుకోవాలి.

అంతే కాని అలాగే పడకమీద బద్ధకంగా వుండి, సమయాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు.

డిన్నర్‌లోనే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ప్లానింగ్ :

ఉదయం లేస్తూనే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌నుంచి ఇతరపదార్థాల దాకా ఏంచేయాలి? అని ఆలోచనలతో టెన్షన్‌పడే కంటే, రాత్రి డిన్నర్‌సమయంలోనే ఉదయం లేస్తూనే ఏ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయాలి, ఏం వండాలి అన్న నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. పడుకునేముందే ధరించాల్సినదుస్తులు, తాళాలు అన్నీ ఓ చోట ఉంచుకోవాలి.

చివరినిమిషంలో నిర్ణయాలు, వెతుకులాటలవల్ల సమయం వృధా కాకుండా వుంటుంది. ఉదయంవేళ రొటీన్‌కు ముందుగానే ప్లాన్‌చేసుకోవడంవల్ల పంక్చువాలిటీకి వీలు చిక్కుతుంది.



Courtesy : UNISHKURI



ఆకలి కవిత్వం

కవిత్వమంటే చెవికోసుకునే భోజరాజు పరిపాలనలో కవిపండితులకు తప్ప మరెవరికీ రాజాదరణ లభించేదికాదు. వేదవేదాంగాలు వల్లెవేసిన వారికి కూడా తిండి దొరకని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

అందుచేత కొందరు వేదాధ్యయనపరులైన ఛాందస బ్రాహ్మణులు, ఎలాగైనా ఒక శ్లోకం అల్లి, భోజరాజుకు నివేదించి, కొంత బహుమానం సంపాదించి పొట్ట పోసుకుందామని నిశ్చయించుకున్నారు. ఎందుకంటే భోజరాజు దగ్గరికి యాచనకువెళ్ళినా కవిత్వంతోనే యాచించాలి.

ఒకరోజున ఆ బ్రాహ్మణులు ధారానగరంలోని భువనేశ్వరీ ఆలయానికి వెళ్ళి శ్లోకం అల్లటానికి కూర్చున్నారు. పంక్తికి ఎనిమిదేసి అక్షరాల చొప్పున నాలుగు పంక్తులు అల్లగలిగితే ఒక శ్లోకమవుతుంది.



ఆ సంగతి వాళ్ళకుతెలుసు. కాని విషయం ఎంత ఆలోచించినా తట్టలేదు. వాళ్ళని బాధిస్తున్నదల్లా ఒకటే సమస్య. అది భోజనం సమస్య.

"భోజనం దేహి రాజేంద్ర" అని అడుగుదామన్నాడు ఒక బ్రాహ్మణుడు.

"భేష్, బాగుంది" అన్నారు మిగిలినవాళ్ళు. శ్లోకంలో ఒక పాదం పూర్తి అయింది కూడానూ. ఇంకా మూడు పాదాలు పూర్తికావాలి.

"రాజుగారిని భోజనం పెట్టమని అడిగేటప్పుడు, నెయ్యీ పప్పూ వేసి పెట్టమని అనటం ఉచితంగా ఉంటుంది కదా. 'ఘృతసూపసమన్వితం' అని చేర్చుదాం" అన్నాడు ఇంకో బ్రాహ్మణుడు.

"భేష్! చాలాబాగుంది"అన్నారు మిగతావాళ్ళు.

'భోజనం దేహి రాజేంద్ర
ఘృతసూప సమన్వితం'

సగం శ్లోకం అయిపోయింది. ఇంకా సగం ఉంది. కాని, పాపం, బ్రాహ్మణులకు ఇంకేమడగాలో తెలియ లేదు. వాళ్ళు రాజుగారిని అడగదలిచిన పప్పు కూడు రెండుపాదాల్లోనే అడిగేశారు. ఇంకా మిగిలి వున్న రెండు పాదాలు ఎలా పూర్తిచేయాలి?

అందులో రాజును ఏమడిగేట్టు?

ఈ సమస్య తేలక బ్రాహ్మణులు తికమకపడుతున్న సమయంలో మహాకవి కాళిదాసు అక్కడికి వచ్చాడు. శ్లోకపాదాలు రెండుకుదిరి మరిరెండు కుదరక నానా అగచాట్లూ పడే బ్రాహ్మణులను చూశాడు. కాళిదాసుకు వాళ్ళను చూస్తే జాలివేసింది. వాళ్ళు అల్లిన కవిత్వానికి భోజుడు 'కానీ' కూడా ఇవ్వడు.

"అయ్యా, మీకభ్యంతరం లేకపోతే మిగిలిన శ్లోక పాదాలు నేను పూర్తిచేస్తాను. పూర్తి శ్లోకం భోజరాజుకు సమర్పించి ఏమైనా దొరికితే పుచ్చుకోండి" అన్నాడు మహాకవి కాళిదాసు.

"అంతకంటేనా, బాబూ! సమయానికి నీవు దేవుడల్లే ఇక్కడికి వచ్చావు.

మిగిలిన రెండు పాదాలూ రాసిపెట్టు. నీ మేలు చెప్పుకుంటాం" అన్నారు బ్రాహ్మణులు.

"భోజరాజును మీరు నెయ్యిపప్పులతో సహా భోజనం అడగనే అడిగారు. శరత్కాలపు చంద్రుని వెన్నెలవలె తెల్లనైన గేదెపెరుగుతో కూడా భోజనం పెట్టమని అడగండి!" అన్నాడు కాళిదాసు.

బ్రాహ్మణులు గేదె పెరుగు మాట చెవినిపడగానే పరమానంద భరితులై, "ఏదీ? ఎలా?" అన్నారు ఎంతో ఆత్రంగా.

"మాహిషంచ శరచ్చంద్ర
చంద్రికా ధవళం దధి" అని

కాళిదాసు వారి శ్లోకాన్ని పూర్తిచేశాడు.

అందులో గల కవిత్వం వారికి అర్థంకాకపోయినా, శ్లోకం పూర్తి అయి, తమ పని ముగిసిందన్న సంతోషంలో ఆ బ్రాహ్మణులు కాళిదాసుకు ధన్యవాదాలు తెలిపి అక్కడినించి వెళ్ళిపోయారు.

వారు మర్నాడు రాజసభకు వెళ్ళారు. అతి కష్టం మీద రాజదర్శనం లభించింది. ఆ సమయంలో భోజరాజు కవిపండితులమధ్య సుఖాసీనుడై వున్నాడు. మంత్రి సామంతులతో, ప్రజలతో సభ క్రిక్కిరిసి వున్నది.

పండితులు భోజరాజుకు ఎదురుగా నిలబడి కంఠస్థం చేసి శ్లోకం -

'భోజనం దేహి రాజేంద్ర
ఘృతసూప సమన్వితం
మాహిషంచ శరచ్చంద్ర
చంద్రికా ధవళం దధి'

అని చదివారు.

ఈ శ్లోకం వింటూనే భోజరాజు, "ఈ శ్లోకం మొదటి రెండుపాదాలు రాసిన వారికి కవిత్వం రాదు. అయితే మిగిలినరెండుపాదాలు రాసినది కాళిదాసు తప్ప మరొకరై ఉండరు! ఆ రెండు పాదాలకూ అక్షరలక్ష ఇచ్చి ఈ ఛాందసపు బ్రాహ్మణులను పంపివెయ్యండి!" అన్నాడు.

బ్రాహ్మణులు నిర్ఘాంతపోయి సభచుట్టూ కలయ చూసేసరికి వారికి కాళిదాసు కనిపించాడు. ఆయనే తమకు భిక్షపెట్టాడని తెలుసుకుని, దొరికిన సొమ్ము తీసుకుని తమ దారిన వెళ్ళిపోయారు.

ఎస్.సుబ్బరామయ్య




దీపికా పదుకొనె



Courtesy : MAXIM

SEX AND సైకాలజీ

ఆర్.ఎల్. విశాఖపట్నం

నాకు పెళ్ళి అయ్యి 7 సంవత్సరాలైంది. నా భర్తకి ఫోర్‌ప్లే అంటే ఏమిటో తెలియదు. నేరుగా సెక్స్‌లో పాల్గొంటాడు. క్షణాల్లో వీర్యం కారిపోయి పక్కకి తిరిగి పడుకుంటాడు. అలా సెక్స్‌లో పాల్గొంటే నాకు అంతగా మూడ్ రాదు. ఆయనని ఫోర్‌ప్లే చేయమని రకరకాలుగా ప్రేరణ కలిగించమని కోరతాను.

ఏమాత్రం పట్టించుకోడు. కనీసం గర్భాశయానికి తగిలేటట్లు గట్టిగా స్ట్రోక్స్ ఇవ్వమని అడుగుతాను. అది కూడా చేయడు. సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు లోపల గట్టిగా తగిలితే నాకు దిమ్మ తిరిగినట్లు అవుతుంది. అటువంటి సుఖం ఎప్పుడో తప్ప లభించదు.

రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు స్పీడ్‌గా స్ట్రోక్స్ ఇవ్వమని అడుగుతాను. 1-2 నిమిషాలకే డౌన్ అయిపోతాడు. నేను సెక్స్ సుఖాన్ని కోల్పోతున్నానని ఎంతగానో బాధపడిపోతున్నాను. మావారికి అర్థమయ్యేటట్లు ఎలా చెప్పాలో నాకు తెలియడంలేదు. నా సంసార సుఖం అడవికాచిన వెన్నెలేనా?

శృంగారం విషయంలో భార్యాభర్తల మధ్య సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతే ఇలాగే ఉంటుంది. ఇద్దరూ

ప్రతి అంశం ఒక తరం నుండి మరో తరానికి మారుతుంది. సెక్స్ అంశాలు అందుకు అతీతం కాదు. ముందుతరాలకు లేని స్వాతంత్ర్యం నేటితరానికి వచ్చింది. పాతతరాలకు ఆడ, మగ కలవటం అనేది ఊహకు అందని విషయం.

పదినిమిషాల పెళ్ళిచూపుల పరిచయంతో భాగస్వామిని ఎంచుకోవాలి. ఇప్పటిలాగా పలువురిని చూసి అందులో ఒకరిని ఎంచుకునే ఛాన్స్ పెద్దలు ఇచ్చేవారు కాదు. పాతికేళ్ళు దాటి పెళ్ళికాకుండా వుండటం సమాజంలో ఒక పెద్ద తప్పు.

కుటుంబాలలో ఎదిగిన పిల్లలు ఒంటరిగా వుంటే నలుగురిలో తల దించుకోవాల్సిన పరిస్థితి.

ఈ తరానికి ఆ సమస్యలు లేవు. తమకు ఇష్టం వచ్చినంతకాలం పెళ్ళిచేసుకోకుండా వుండవచ్చు. సామాజిక ఒత్తిడి తగ్గింది. ఒకేసారి నలుగురైదుగురితో స్నేహంగా తిరగగలరు.వారిలో ఎవరో ఒకరిని తమకు నచ్చినవారిని ఎంచుకోవచ్చు.

ఆ ఎంపికకు ముందు ఫోన్‌లో సంభాషణలకు అభ్యంతరం లేదు. స్కైప్ కబుర్లకు అనుమతి వుంది.

సి.ఎమ్. ఒంగోలు

నా వయస్సు ఇరవై నాలుగు సంవత్సరాలు. నాకు రెండు పక్కలా ప్రేగు జారింది. హెర్నియా అన్నారు. రెండు పక్కలా ఆపరేషన్ అయింది.ఆపరేషన్ జరిగి మూడు నెలలైంది.

ఇంట్లో పెళ్ళిసంబంధాలు చూస్తున్నారు. హెర్నియా ఆపరేషన్ అయినవాళ్ళు బరువు ఎత్తకూడదంటున్నారు. నేను పెళ్ళిచేసుకుంటే నా భార్యతో సంభోగంలో పాల్గొంటే తిరిగి హెర్నియా వచ్చే ప్రమాదం ఉందా? నేను ఎన్ని సంవత్సరాలపాటు పెళ్ళిచేసుకోకుండా ఉండాలి? తెలియజేయండి?

హెర్నియా ఆపరేషన్ అయినవాళ్ళు నెలా, రెండు నెలల్లోనే మామూలుగా అన్ని పనులూ చేసుకోవచ్చు. భార్యతో మామూలుగానే సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. ఏమీ అవదు. సెక్స్‌లో పాల్గొనడంవల్ల హెర్నియా తిరిగిరావడమనేది ఉండదు.

మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకోవడం, ఒకరి సుఖం గురించి మరొకరు తెలుసుకోవడం, దానికి తగ్గట్లుగా శృంగారంలో పాల్గొనడం ఉండాలి.

అలాంటిది లేనప్పుడు పరిస్థితి మీలాగే ఉంటుంది. అందుకని శృంగారం విషయంలో మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకోవడం,రెండవవారి గురించి అర్థంచేసుకోవడం అవసరం. పెళ్ళైన మొదటినుంచి దంపతులు ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్ ఉన్నట్లైతే ఆ దాంపత్యం ఎల్లప్పటికీ మధురంగా మిగిలివుంటుంది.



డా॥జి. సమరం

పి.ఎమ్. కరీంనగర్

నేను ఒక వేశ్యను కలిశాను. గనేరియా, సిఫిలిస్, మరేదో ఇంకొక వ్యాధి వచ్చాయి. పెద్ద డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళడానికి జంకువేసి ఒక చిన్న డాక్టర్ దగ్గరకివెళ్ళాను. అతను మందులు ఇచ్చి నువ్వు సరిగ్గా మందులు వాడకపోతే సుఖవ్యాధులు ఎయిడ్స్‌గా మారతాయని, ప్రాణాలు తీస్తాయని అన్నాడు.

అతను ఇచ్చిన మందులతో నాకు వచ్చిన వ్యాధులు తగ్గాయిగాని ఎయిడ్స్ భయం నన్ను ఒణికిస్తోంది. దీనికి తోడు నా స్నేహితుడు మాట్లాడుతూ సుఖవ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గవని, మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తాయని, అలా రావడంవల్ల ఎయిడ్స్‌వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉందని అన్నారు.

దీనితో నా భయం మరింత ఎక్కువైంది. తిండి తినడంలేదు, నిద్రపట్టడంలేదు. అనుక్షణం అదే భయం మనస్సులో మెదులుతోంది. నేను నిజంగానే ఎయిడ్స్ రోగిగా మారిపోతానా? నా బతుకు అయిపోయిందా? నేను బాగుపడే మార్గం చెప్పండి.

సుఖవ్యాధులు ఎయిడ్స్ వ్యాధిగా మారవు. గాడిద గాడిదే, గుర్రం గుర్రమే. గాడిద గుర్రంగా మారదు, గుర్రం గాడిదగా మారదు. అదేవిధంగా సిఫిలిస్ వ్యాధి, గనేరియా వ్యాధులు ఎయిడ్స్‌గా మారవు. అంతేకాకుండా ఈ వ్యాధులకు సరైన చికిత్స జరిగితే అవి పూర్తిగా నయం అవుతాయి.

అంతేగాని శరీరంలో ఉండిపోవడం, మళ్ళీమళ్ళీ రావడం జరగదు. మీరు చూపించిన డాక్టర్ నిజమైన డాక్టర్ కాదు, నకిలీ వైద్యుడు. మిమ్మల్ని భయపెట్టి డబ్బులు గుంజాలని అనుకున్నాడు. మీ స్నేహితునికి సుఖవ్యాధులు గురించి అవగాహనే లేదు.

మీకు ఎయిడ్స్ భయం అవసరం లేదు. నిర్భయంగా ఉండండి. మీకు ఏమీ అవదు.

పి.ఎస్. భీమవరం

నేనొక అమ్మాయిని చూశాను. చాలా అందంగా, సెక్సీగా ఉంది. ఆ అమ్మాయి తాలుకు అబ్బాయి నాకు స్నేహితుడయ్యాడు. నేను అమ్మాయి చాలా బాగుందని, అతనితో అంటే ఆ అమ్మాయికి యోని మార్గం లేదని, సంసారానికి పనికిరాదని అన్నాడు.

యోనిమార్గంలేని అమ్మాయిలు ఉంటారా? ఒక వేళ నేను పెళ్ళిచేసుకునే అమ్మాయికి యోనిమార్గం లేకపోతే నా బతుకు బండలైపోదా?

అరుదుగా కొందరు స్త్రీలల్లో యోనిమార్గం ఉండదు. అలాగే మరికొందరు స్త్రీలల్లో గర్భాశయం ఉండదు. కాని వాళ్ళల్లో స్త్రీల సెక్స్ హార్మోన్లని ఉత్పత్తి చేసే ఓవరీస్ ఉంటాయి.

దానివల్ల అందరి ఆడపిల్లలులాగానే వాళ్ళుకూడా పరిపూర్ణ మహిళలులాగానే కనపడతారు.

ఇటువంటివాళ్ళల్లో రజస్వల అవడం ఉండదు. 14-15 సంవత్సరాలు వచ్చినప్పటికీ రజస్వల కాకపోతే తప్పకుండా వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు డాక్టర్‌కిచూపిస్తారు. యోనిమార్గం లేనివాళ్ళకి కృత్రిమంగా యోని మార్గాన్ని నిర్మిస్తారు. అలాంటివాళ్ళుకూడా సంసార జీవితానికి పనికి వస్తారు. మీకు వచ్చే భార్య యోని మార్గం లేకపోతే ఎలా అనే ఆలోచన అర్థంలేనిది. ఇటువంటి పిచ్చి ఆలోచనలని మానుకోండి.

ఎ.బి. సికింద్రాబాద్

నాకు పెళ్ళి అయ్యి ఏడు సంవత్సరాలైంది. ఒక బాబు పుట్టాడు. ఒక బిడ్డ చాలని నేను ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. నేను ఆపరేషన్ చేయించుకున్న కొంతకాలానికి ఆ బిడ్డకి జబ్బుచేసి చనిపోవడం జరిగింది. ఆ షాక్‌లో మేమిద్దరం రెండు సంవత్సరాలపాటు సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు.

ఇప్పుడు మాకు బిడ్డ కావాలని అనిపిస్తోంది. నాకు ఆపరేషన్ అయిపోయింది కదా. మరి నాకు సంతానం కలిగే భాగ్యం ఉందంటారా, లేదంటారా?

స్త్రీలు గర్భం రాకుండా ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నప్పటికీ తిరిగి సంతానం కావాలనుకుంటే ట్యూబోప్లాస్టీ సర్జరీద్వారా తిరిగి సంతానం కలిగే టట్లు చేసుకోవచ్చు.

డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్‌తో కట్‌చేసిన ట్యూబులని తిరిగి అతికిస్తారు.

బంధానికి నిబంధనలు మారాయి

పెళ్ళిచూపుల పదినిమిషాల జడ్జిమెంట్‌కన్నా పలు సంవత్సరాల పరిచయంతో జీవితభాగస్వామిని ఎంపికచేసుకోగలుగుతున్నారు.

వివాహం తర్వాత స్నేహాల కొనసాగింపుకు అభ్యంతరాలు లేవు. అసలు 18-30 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్నవారు ప్రేమకు పాత నిబంధనలు మాకు పట్టవంటున్నారు. ఇందుకు అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు కూడా సిద్ధమనటమే పెద్ద మార్పు.

జీవితంలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ సంబంధాలు తప్పు అని వారు అనుకోవటంలేదు. తాము కోరుకునేవన్నీ ఒక భాగస్వామే సరిపోడంటున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరిలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ కోరికలు ఉంటాయి. వాటిలో శరీరానికి సంబంధించినవి ఒక భాగం మాత్రమే. శారీరకంగా తృప్తినివ్వగలిగినవారు భావోద్వేగంగా సమతూగరు.

భావోద్వేగాల గురించి శ్రద్ధతీసుకునేవారికి మేధోపరమైన స్థాయి వుండటంలేదు.

స్త్రీ, పురుషులెవరూ సంపూర్ణులు కారు.ఏదో ఒక లోపం వారి వ్యక్తిత్వంలో వుంటుంది. ఆ లోపాన్ని అంగీకరించి, సర్దుకుపోయినవారు పాతతరంవారైతే ఈ తరంవారు అలా సర్దుకుపోవాల్సిన అవసరంలేదు, ఏది ఎవరిదగ్గరనుండి లభిస్తుందో వారినుండి పొందుతాము అంటున్నారు.

ప్రేమించటం,కాని దానిని వివాహంవరకు తీసుకువెళ్ళలేకపోవటం ఏ కారణంచేతనో జరుగుతుంది. పెళ్ళికి ముందున్న ఆ ప్రేమల గురించి దాచుకోవాల్సిన అవసరంలేదన్నది ఈ తరంవారి భావం.

మరెవరినో వివాహం చేసుకున్న తర్వాతకూడా గత ప్రేమలు, ఆ ప్రేమికులు కనిపిస్తే నవ్వుకుంటూ సంభాషణ చెయ్యగలుగుతున్నారు.

ఎక్కడ వున్నా ఎవరితో అయినా తిరిగి సంబంధాలు నెలకొల్పుకొనగలిగిన మాధ్యమాలు వచ్చాయి. ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్, వాట్సప్‌లు నిరంతరం ఒకరి గురించి మరొకరు తెలుసుకునేందుకు మనోభావాలు పంచుకునేందుకు అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి.

అటువంటి స్నేహాలు, ప్రేమల పునరుద్ధరణ అతి వేగంగా జరుగుతున్నాయి నేడు.

రొమాన్స్‌కి గతతరం వారు ఇచ్చిన ఏ నిర్వచనాలను నేటితరం ఒప్పుకోవటం లేదు.

ఫలానా పద్ధతిలోనే లవ్ యు అని చెప్పాలనో, ఫలానా హోటల్‌కి వెళ్ళి డిన్నర్ చేస్తేనే అది ప్రేమకు సంకేతం అనో వీరు అనుకోవటంలేదు.

ఎక్కడయినా, ఎప్పుడైనా ఏ పద్ధతిలో అయినా ప్రేమను వ్యక్తీకరించవచ్చు.

కావాల్సింది మనసులోని ప్రేమభావం. అవతలి వారిని కదిలించగలిగిన పద్ధతి అయితే చాలు. ఇదీ ఈ తరం వారి సరికొత్త రొమాంటిక్ రూల్స్. ◆

డా॥ జి. సమరం వాసవ్య నర్సింగ్‌హోమ్ బెంజిసర్కిల్ విజయవాడ 520 010 ఫోన్ 0866-2472370 E-mail drsamaram@hotmail.com www.gsamaram.com

మనిషి లో మనిషి



"సార్! క్షమించాల్సినంత తప్పు మీరేమీ చేయలేదు" అన్నాడు కార్తి.

"నీకు నిజం తెలిసిపోయింది గదా. ఇంకా సార్ అని పిలవాలా? మావయ్యని పిలవరా" కళ్ళలోకిచూస్తూ అడిగారు రాజావారు.

"అలాగే మామయ్యా. రాచనెత్తురు అన్యకులంలో పెరక్కూడదన్న కక్షతో తాతయ్య నా తల్లిదండ్రుల్ని చంపించారు.

నేను పెరుగుతున్నానని తెలిస్తే పగబట్టి ఎక్కడ చంపించేస్తారోనని భయపడి ఎవరికీ తెలీకుండా అనాథాశ్రమంలో ఉంచి నన్నింతవాడ్ని చేశారు. జీవితాంతం మీకు రుణపడి ఉంటాను మామయ్యా"

"నా చెల్లెలు ఉమామహేశ్వరి చంద్రబాల నేను ఎంతో అన్యోన్యంగా పెరిగాం. తనంటే నాకు ఎంతో ఇష్టం. బావ సోమేశ్వరనాయుడు చాలా మంచివాడు. నీలో నా చెల్లెల్ని చూసుకుంటున్నాను.

నా అల్లుడ్ని చేసుకోవాలనుకున్నాను. శుభలేఖలు పంచేటైమ్‌లో ఈ అశుభాలేమిటో తెలీక తల్లడిల్లుతున్నాను. ఏంచేయాలో అర్థంగావటంలేదు" అంటూ చాలా బాధపడ్డారు రాజావారు.

"గతించినదాని గురించి వగచి లాభంలేదు మావయ్యా. భవిష్యత్తుమీద దృష్టి సారించాలి" అన్నాడు కర్తవ్యం గుర్తుచేస్తూ కార్తికేయ.

"ఏం చేయన్రా కార్తీ! నాకేం పాలుపోవడంలేదు. అమ్మాయిని తీసుకుని లండన్ వెళ్ళిపోదామనుంది. అక్కడయితే గొప్పగొప్ప డాక్టర్లుంటారు" అన్నాడు రాజావారు. "వద్దు.అలాంటిఆలోచనేవద్దు మావయ్యా.



ప్రస్తుతం ప్యాలెస్‌లో మీకు రక్షణలేని మాటనిజం. ఎవరు మన మనిషి ఎవరు శత్రువు మనిషి గుర్తించలేని పరిస్థితి. ఎప్పుడేం జరుగుతుందో చెప్పలేం. శత్రువు ఆటకట్టించాలంటే ఒక్కమార్గం వుంది" అన్నాడు కార్తి.

"చెప్పరా ఏమిటిది?"

"ఒరిస్సా సి.ఎం. మీ బంధువర్గంలో మనిషని విన్నాను. మీనుంచి చాలా ఉపకారాలు పొందినవాడు. మీ మాట కాదనడు. అలాగే సెంట్రల్ హోంమినిస్టర్ మీ ఫ్రెండు. ఇద్దరికీ ఫోన్లు చేయండి.

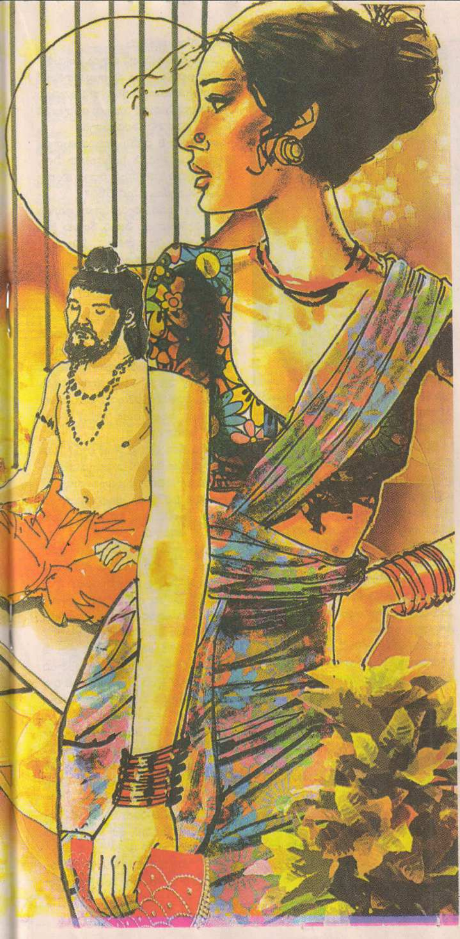
ఎంత ఖర్చయినా వెనుకాడవద్దు.చీకటి పడేలోన ఒక బెటాలియన్ మిలిటరీ ఫోర్స్ ఇక్కడుండాలి. ప్యాలెస్ రక్షణబాధ్యత మిలిటరీకి వప్పగించండి. ప్రస్తుతం మనవద్ద పనిచేస్తున్న సెక్యూరిటీ సిబ్బంది అందర్నీ మొత్తం అందర్నీ రాత్రికి రాత్రి సెటిల్‌చేసి పంపించేయండి"

"ఇది బాగానే వుంది కార్తీ. సెక్యూరిటీ వాళ్ళ సెల్ ఫోన్లు చెక్‌చేస్తే శత్రువు ఫోన్ నంబర్లనిబట్టి శత్రు మనుషుల్ని కూడా పట్టుకోవచ్చు"

"వాళ్ళంత తేలిగ్గా దొరకరు మావయ్యా. తమ బాస్ నెంబరు వాళ్ళ మైండ్‌లోనే ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఆ నంబరు ఫోన్‌లోంచి డిలెట్ చేసేస్తుంటారు. అందర్నీ కామ్‌గా బయటికి పంపించేయటమే మంచిది. రేపు నా పరిస్థితి ఏమిటో తెలిస్తేగాని సంజాని కాపాడుకునే అవకాశం గురించి ఆలోచించలేను.

E-mail: Suryadevaranovelist@gmail.com

సూర్యదేవర రామ్‌మోహనరావు



చూద్దాం! మీరు పూజించే ఆ సదాశివుడు ఏదో మార్గం చూపించకపోడు"

కార్తికేయ ఎదుటే ఒరిస్సా స్టేట్ సి.ఎమ్.తోను అలాగే సెంట్రల్ హోంమినిస్టర్‌తోను ఫోన్‌లో మాట్లాడారు రాజావిష్ణుచంద్ర గజపతి మహదేవ్.

అంతలో డోర్ చప్పుడైంది. బయట ఒక ఎస్సై నలుగురు పోలీసులు రెడీగా ఉన్నారు.

"సార్! టైమైంది. ముద్దాయిని తీసుకెళ్ళటానికి అనుమతించండి" అనడిగాడు ఎస్సై. పోలీసులు కార్తికేయ చేతులకు బేడీలువేసి తీసుకుపోతుంటే బాధగా చూడ్డంతప్ప రాజా విష్ణుచంద్ర గజపతి మహదేవ్‌గారు ఆపలేకపోయారు.

కార్తికేయను అరెస్ట్‌చేసి తీసుకెళ్ళాక కూడా పోలీసులు తమ ఫార్మాలిటీస్ పూర్తిచేసుకోడానికి చాలా టైమ్ పట్టింది. సూర్యప్రకాశవర్మ, కృష్ణశాస్త్రిల శవాల్ని పోస్ట్‌మార్టంకు తరలించారు.

రిపోర్ట్‌మీద రాజావారి సంతకంకూడ తీసుకున్నాక కృష్ణశాస్త్రిగారికివ్వబడిన మందిరాన్ని సీజ్‌చేసి బయలుదేరారు పోలీసులు. అప్పటికి మధ్యాహ్నాం ఒంటిగంట కావస్తోంది సమయం. రాజావారు భోంచేయలేదు.

మున్నలూరు కృష్ణశాస్త్రిగారి కుటుంబానికి, జరిగిన దారుణం గురించి తెలియపరిచారు. అలాగే అప్పటికప్పుడే మున్నలూరు కృష్ణశాస్త్రిగారి కుటుంబానికి అక్షరాల రెండుకోట్లు పంపించమని ఎస్టేట్ ఎకౌంట్స్ మేనేజర్‌ని ఆదేశించారు.

16

జరిగిన కథ

నిద్రపోతున్న సంజనా కెవ్వున అరిచి లేచి కూర్చుని తిరిగి స్పృహ కోల్పోతుంది. ఆమెను హాస్పిటల్లో చేరుస్తారు. అన్ని పరీక్షలు జరుగుతాయి.ఆమెఎందుకు స్పృహలోలేదో డాక్టర్లకు అర్థంకాదు. స్వామి సత్యానందకు రాజావారు ఫోన్‌చేసి సంజనా పరిస్థితి వివరిస్తే ఆయన త్వరలో వస్తానని ధైర్యం చెప్తాడు.

కృష్ణశాస్త్రిగారి మాటమీద సంజనా మెడలోని స్ఫటికమాలని తొలగిస్తాడు కార్తికేయ.

రాజావారి బావమరిది సూర్యప్రకాశవర్మను రాజగురువు కృష్ణశాస్త్రిగారిని ఎవరో ఆగంతకులు ప్యాలెస్‌లోహత్యచేస్తారు. కార్తికేయే ఆ హత్యలు చేశాడని పోలీసులు అరెస్ట్ చేస్తారు. హత్య జరిగాక కృష్ణశాస్త్రిగారు చనిపోయే ముందు చెప్పిన రహస్యాలను కార్తికేయ రాజావారికి చెబుతాడు.

స్వామిసత్యానంద యాగంచేస్తున్నాడన్నది అబద్ధమని కావాలనిమిమ్మల్ని తప్పుదారి పట్టిస్తున్నాడని చెప్పి, రాజావారి తండ్రిగారు రాయించిన వీలునామా విషయంకూడా ప్రస్తావిస్తాడు. తన జన్మరహస్యం తెలిసినవిషయం కూడా కార్తికేయ రాజావారికి చెబుతాడు. తర్వాత జరిగేది చదవండి.

సెట్‌కు వెళ్తే చాలు

గ్లామర్, పేరు వస్తుందా హిట్‌కొడుతుందా అన్న విషయాలతో నిమిత్తం లేకుండా ప్రత్యేక తరహాలో నిత్యామీనన్ నడుస్తుంటుంది.

ఎన్నోకథలు విన్నా, వాటిలో అతికొద్దిగా మాత్రమే ఎంచుకుంటానంటున్నది. 'అ'లో లెస్బియన్‌పాత్రను చాలా క్యాజువల్‌గా చేసేసింది. ఇటువంటి అరుదైన పాత్రలకు కసరత్తులు కావాలా అంటే నిత్య తనదైన మార్కు నవ్వులు విరజిమ్మింది.

"నిజానికి హోమ్‌వర్క్‌లు చేసి సెట్స్‌కు వెళ్ళేంత గొప్ప పాత్రలు నేనేవీ చెయ్యలేదు.

మేకప్ వేసుకుని, కెమెరా ముందుకు వెళ్తే నటిని అయిపోతుంటా. అంతకుమించి మరే కసరత్తూ వుండదు" అని చెప్పింది నిత్యామీనన్.



బావమరిది సూర్యప్రకాశవర్మ ఒక్కడే ఇక్కడుంటాడు. భార్యపిల్లలు అంతా సొంత ఊరులోనే ఉంటారు. ఫోన్ చేసి వాళ్ళక్కూడా జరిగిన విషాదం గురించి తెలియపరిచారు.

అదృష్టమో దురదృష్టమో తెలీదుగాని - అనుకున్నట్టుగా ఆ రోజు కార్తికేయను పోలీసులు సబ్‌జైలుకు తరలించలేకపోయారు. సెలవు రోజు గావటం, న్యాయమూర్తులెవరూ అందుబాటులో లేకపోవటం ఇతరత్రా కారణాలవలన కార్తికేయను పోలీస్ కంట్రోల్‌రూమ్‌లోని సెల్లోనే ఉంచేశాడు.

మానసికంగా చాలా అలసిపోయి ఉన్నాడు కార్తికేయ. పోలీసులు భోజనం తెచ్చినా మధ్యాన్నం భోజనంచేయలేదు. అతడికి అంతా అగమ్యగోచరంగా ఉంది. భవిష్యత్తుమీద బెంగగా ఉంది.

ఏమిటీవిపరీతాలు? కష్టాలన్నీ తమనే చుట్టుముడుతున్నాయెందుకు. తను ప్రాణాధికంగా ప్రేమించే తన సంజా కోమాలో ఉంది. తను జైలుపాలయ్యాడు. రాజావారు ప్యాలెస్‌లో ఒంటరి అయిపోయారు.

కృష్ణశాస్త్రి, సూర్యప్రకాశవర్మలు అన్యాయంగా బలయిపోయారు. ఈ సాలెగూడులోంచి బయటపడగలడా, బయటపడే అవకాశం ఉందా?

ఈ మొత్తం కుట్ర వెనక వున్న సూత్రధారి మున్నలూరు కృష్ణశాస్త్రిగారు చెప్పినట్టు స్వామి సత్యానంద ఒక్కడేనా లేక ఇంకా కొందరున్నారా? తాతగారు రామచంద్ర గజపతి మహదేవ్ గారు రాయించిన వీలునామాలో ఏముంది?

సెల్‌లోని అరుగుమీద పడుకుని పరిపరివిధాలా ఆలోచిస్తున్నాడు కార్తికేయ.

ఎడతెగని ఆలోచనలమధ్య ఎప్పుడు నిద్రపట్టే సిందో తెలీదు. అలికిడికి తిరిగి మెలుకువ వచ్చేసరికి బయట కనుచీకటి పడుతోంది.

కానిస్టేబుల్ ఒకడు తాళం తెరిచి సెల్ ఓపెన్ చేశాడు. ఒక నడివయసు మనిషిని లోపలకునెట్టి తిరిగి సెల్‌మూసి తాళంవేసి వెళ్ళిపోయాడు. స్టేషన్లో లైట్లు వెలిగాయి.

సెల్‌లో కూడా లైటు వెలిగింది.

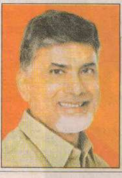
లేచికూచుని ఆ మనిషిని విచిత్రంగా చూశాడు కార్తికేయ. అతను మౌనంగా అవతలి అరుగు ఎక్కి బాసింపట్టు వేసుక్కూచుని కళ్ళు మూసుకున్నాడు. వయసు యాభై దాటి ఉండొచ్చు.

మనిషి కాస్త పొట్టిగాను కాస్త లావుగాను ఉన్నాడు. చింపిరి జుత్తు పీచుగడ్డం, నుదుట విభూది రేఖల మధ్య ఎర్రటి సూర్యుడిలా ప్రకాశిస్తున్న పెద్దబొట్టు, చిరిగి అతుకులు వేసిన కావిపంచె, భుజాన తుండు, రెండో భుజాన జోలె. చూడ్డానికి పిచ్చాడిలా బిచ్చగాడిలా ఉన్నాడు. అతడు చేసిన నేరం ఏమిటో ఎందుకు అరెస్టయ్యాడో అర్థంగాక అతన్నే గమనిస్తూ కూచున్నాడు కార్తికేయ.

అరుగుమీద పద్మాసనంలో కూచుని ధ్యానంలోకి వెళ్ళిపోయాడతను. క్షణాలు మౌనంగా దొర్లిపోతున్నాయి. అయిదు..పది నిముషాలు... పావుగంట.

ఉన్నట్టుండి ధ్యానం చాలించి కళ్ళు తెరిచాడతను. తలెత్తి జైలుసీలింగ్‌వంకచూసి ఫకాలున నవ్వాడు.

తర్వాత కార్తికేయ వంక చూశాడు. తనలో తను మాట్లాడుకోనారంభించాడు.



ఏ.పి. ప్రజలకు భావోద్వేగాలు అధికం... కాంగ్రెస్‌ని శిక్షించారు... ఆ విషయం కేంద్రం గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

-చంద్రబాబునాయుడు, సి.ఎమ్., ఏ.పి.

"సూర్యుడు మండుతూనే ఉన్నాడు. చంద్రుడిలో మచ్చలూ అలాగే ఉన్నాయి. నక్షత్రాలు ప్రకాశిస్తూనే ఉన్నాయి. గ్రహగతులు మారలేదు. కాని మనుషులు మారిపోయారు ఎందుకు? సుఖాలకు అలవాటుపడిపోయారు. ధనదాహాన్ని పెంచుకున్నారు.

తాడును చూసి పామని భయపడుతున్నారు. పిచ్చివాళ్ళు... నన్నుచూసి పిచ్చోడంటారా వీళ్ళు. మనుషులు డబ్బుకోసం చేస్తున్న పాపాలు కొండల్లా పేరుకుపోతున్నాయే... ఏమిటి చేసేది?

ఆ పాపపు కొండలమధ్య మంచివాళ్ళు, అమాయకులు నలిగిపోతున్నారు. చేయని నేరాలకు జైలుపాలవుతున్నారు. హే సదాశివా..... ఏమిటయ్యా ఇదంతా. చూస్తూ ఊరుకుంటావా.

ఏదోఒకటిచేసి నిరపరాధుల్ని కాపడవయ్యా. నువ్వున్నావని నిరూపించాలి మరి. ఏమంటావ్?" అంటూ మరోసారి తనలోతను నవ్వుకున్నాడు.

నర్మగర్భంగా ఉన్న ఆ మాటలు వింటుంటే అతడు సాధారణ పురుషుడు కాదని, పిచ్చాడు అంతకన్నా కాదనిపించింది కార్తికేయకు. తిన్నెదిగి దగ్గరకెళ్ళాడు. "మీరెవరో తెలీదు. మీ రూపానికి మీ పలుకులకు పొంతనలేకున్నది.అవధూతలా ఉన్నారు. మీరు జైలుకు రావటం ఏమిటి స్వామీ? ఏ నేరం చేశారు?" అనడిగాడు.

"నువ్వేం నేరం చేశావని జైలుకొచ్చావ్? నేనూ అంతే. పాడులోకం. నిజం చెప్పినా నమ్మదునాయనా. మంచిని చెడుగానుచెడును మంచిగాను చూస్తుంది" అన్నాడాయన. మరోసారి విస్మయభరితుడయ్యాడు కార్తికేయ. "అంటే... నేను నిరపరాధినని మీకు తెలుసా...?" అనడిగాడు.

"తెలుసు నాయనా. ఇప్పుడేగా అంతా అవలోకించినాను. నువ్వో గొప్ప మేధావివి. లోకోపకారం చేయాలని దీక్ష చేపట్టావు. అది కార్యాచరణకు నోచుకొనకముందే నీలోకం తారుమారైనది. ప్రాణసఖి మూగబోయింది. ఆప్తులిద్దరూ హత్యకు గురయ్యారు. హంతకులు నేరం నీమీద పడేలా చేశారు.

చేయని నేరానికి అరెస్టయి ఇక్కడున్నావు. నీ చేతిలో చచ్చినవాళ్ళు కొందరు, నిన్ను చంపాలని వెదుకులాడేవారు కొందరు. కోటలో ఉండాల్సినవాడివి కోర్టుకెళ్ళాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. చాలా... ఇంకా చెప్పాలా?" అనడిగాడతను.

"చాలు స్వామీ చాలు" అన్నాడు కార్తికేయ.అంతా చూసినట్టు తన జాతకం ఆయన నోటి వెంట విని సంభ్రమాశ్చర్యాలకు లోనయ్యాడు తన అంచనా కరెక్టయింది. ఇతను సామాన్యుడు కాడు. ఎవరో భగవద్భక్తుడు.

"ఇంతకూ ఎవరు స్వామీ మీరు. ఇన్ని తెలిసిన మీరేమిటి, ఇలా జైల్లోకి రావటం ఏమిటి? నాకేమీ అర్థంగావటంలేదు"

"నన్ను మర్మయోగి అంటారు నాయనా. ఇక నా సంగతంటావా ఎంత గొప్పవాడైనా

కర్మఫలం అనుభవింపక తప్పదుకదా.

ముక్కుమూసుకుని హఠయోగంలో జపంచేసుకునే యోగులం. అప్పుడప్పుడూ బాగోగులుచూడాలని బయటి ప్రపంచంలో కొస్తాం.

జనులు పాపాలు హరించడానికి వాళ్ళు పెట్టింది తింటాం. అలావచ్చి ఇక్కడకు చేరుకున్నాను. శివా లయంలో విశ్రాంతి తీసుకున్నాను.

ఆ సమయంలో సమీపగృహంలో దొంగతనం జరిగింది. ఆ పక్కింట్లో కాలం తీరి ఒకడు హఠాత్తుగా చచ్చాడు. ఆ దొంగతనం నేనే చేశానని ఆ చచ్చిన వాడికి చేతబడి చేసి నేనే చంపానని పిచ్చిజనం అను మానించి నాకు దేహశుద్ధి చేసి పోలీసులకు పప్పగిం చారు. వీళ్ళకి కేసులు కావాలిగాబట్టి నన్ను తెచ్చి ఇలా లోనపడేశారు. అంతా ఈశ్వరేచ్ఛ. అందుకే మనల్నిలా కలిపాడు" అన్నాడు మర్మయోగి.

ఆ మాటలు వినగానే మర్మయోగి మీద నమ్మకం కుదిరింది కార్తికేయకు. అంధకారంలో అల్లాడుతున్న వాడికి చిరుదీపం దొరికినట్టు, ఆకలితో అలమటించే వాడికి పాయసం లభించినట్టు తనకు మర్మయోగి దర్శనభాగ్యం లభించిందనిపించింది.

జీవితం మీద కొత్త ఆశలు చిగురించి నూతన శక్తి ఏర్పడినట్టు తోచింది. అంతే - క్షణంకూడా ఆలస్యం చేయకుండా మర్మయోగి పాదాలు పట్టుకున్నాడు కార్తికేయ.

"స్వామీ! సర్వం తెలిసినవారు. మీరే నాకో దారి చూపి రక్షించండి. నా మనోహరి ప్రాణాపాయంలో ఉంది" అంటూ అర్థించాడు.

మృదువుగా నవ్వాడు మర్మయోగి.

"తొందరపడకు నాయనా. నీది సాధారణ సమస్య కాదు. జటిలసమస్య.

నీకు దారి చూపేంత శక్తి నాకులేదు. నీకు సాయం చేయగల సమర్థుడు, యోగులకు యోగి సిద్ధ పురు షుడయిన మా గురువు గారే అందుకు సమర్థులు. దయామయుడు. వేడుకుంటే కాదనడు.

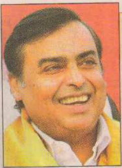
నీవు వస్తానంటే చెప్పు. నేను నిన్ను ఆయన వద్దకు తీసుకుపోగలను. వస్తావా?" అనడిగాడు.

"నేను వస్తానుసరే స్వామీ. కాని మనం ఈ సెల్లోంచి బయటపడేదెలా?" తన మనసులోని సందేహాన్ని బయటపెట్టాడు కార్తికేయ.

"దానికో మార్గం ఉంది. నేను తలుచుకుంటే ఈ జైలుగోడలు మనల్ని ఆప లేవు. మనస్ఫూర్తిగా నాతో రావటం నీకు సమ్మ తమే గదా?" "సమ్మతమే స్వామీ"

"అయితే నిశ్చింతగా నిద్రపో. తెల్లవారుజామున ముహూర్తం బాగుంది.

అప్పుడే మన ప్రయాణం" అంటూ కార్తికేయకు అభయమిచ్చాడు మర్మయోగి.



తయారీరంగంలో చైనా ముందున్నరీతిలో సేవా రంగంలో భారత్‌ని ముందుంచుదాం. -ముఖేష్ అంబానీ, రిలయన్స్ అధినేత

హోటల్ అనుపమ. తెలతెలవారు తున్న సమయం. అప్పటికే లేచి స్నానాదికాలు ముగించిన సాదూభాయ్ కాఫీ సిప్ చేస్తూ సీరియస్‌గా కిట్టప్పనాయుడివంక చూస్తున్నాడు. "నాయుడూ! ఆ కార్తికేయని ఎలా చంపాలాని మనం బుర్రచించుకొంటుంటే నీ మను షులకేంటి చీమకుట్టినట్టుకూడా లేదు.

వాళ్ళకి నిద్రమత్తు వదల్లేదా. తాగింది ఇంకా దిగలేదా? వాళ్ళని లేవమని చెప్పు" అంటూ కోపంతో కాఫీకప్పు నేలకు విసిరికొట్టాడు. ఆ శబ్దానికి లేపక్క ర్లేకుండానే వాళ్ళంతా లేచిపోయారు.

రెండురోజుల క్రితమే ఢిల్లీనుంచి సాదూభాయ్ పర్లాకిమిడిలో దిగాడు. అందుక్కారణం ఉంది. ముఖ్యంగా ఒరిస్సాకు చెందిన తన మనిషి సురేష్ భండారీ తన మనుషులతో అడ్రస్ గల్లంతు గావటం, మరోపక్క కిట్టప్పనాయుడు వాడి మనుషులు ఎంత గాలించినా కార్తికేయను గుర్తించి చంపలేకపోవటం సాదూభాయ్‌కి ఒక సవాల్‌గా మారింది.

అందుకే మెరికల్లాంటి తన మనుషులు నలు గుర్ని వెంటబెట్టుకుని మూడురోజులక్రితమే స్వయంగా బయలుదేరి పర్లాకిమిడిచేరుకున్నాడు.

ఇందులో కిట్టప్పనాయుడు విఫలమైందంటూ ఏమీలేదు. అతడ్ని తక్కువగా అంచనా వేయాల్సిన అవసరం కూడాలేదు.

సురేష్ భండారీని వెదుకుతూ వచ్చినప్పుడు వాడి ట్రాక్ పర్లాకిమిడితోనే అంతమైంది. అంటే వాళ్ళు పర్లాకిమిడిలో మిస్సయ్యారని గట్టి నమ్మకం.

ఆ నమ్మకంతోనే వారం రోజులుగా పర్లాకిమిడిలోనే మకాంవేసి విస్తృతంగా విచారించాడు. దాంతో కార్తి కేయ ఇంటివరకు చేరుకోగలిగాడు. ఆ తర్వాత ఏంచేయాలో తోచలేదు.

ఎందుకంటే అప్పటికే పరిస్థితులు మారాయి. కార్తికేయ ఆ ఇంట్లో లేడు. ప్యాలెస్‌లో ఉంటున్నాడు. ఆ సంగతి ఇంటికి కాపలావుండే వృద్ధదంపతులకే సరిగా తెలీదు. తెలిసినా వాళ్ళు చెప్పరు.

అప్పటికే ప్యాలెస్‌లో సంజనా కోమాలోకి వెళ్ళి పోయింది. అసలు కార్తికేయ ఎలా ఉంటాడో కూడా కిట్టప్పనాయుడు వర్గానికి తెలీదు. ఈ పరిస్థితిలోనే ఢిల్లీ నుంచి సాదూభాయ్ వాడి మనుషులు వచ్చి చేరారు. సాదూభాయ్ తెలివైనవాడు.

ఆవులిస్తే ప్రేగులు లెక్కించే మేధావి.

వస్తూనే కిట్టప్పనాయుడి రిపోర్ట్ మొత్తం విన్నాడు. వెంటనే తన ప్రయత్నం ఆరంభించి కార్తికేయ కొద్ది



మాకు నచ్చింది!

చూడడానికి స్మార్ట్‌గా, మెత్తని అమ్మాయిలా కనపడుతుంది కాని, తను మెచ్చకపోతే నిష్కర్షగా చెప్పేస్తుంటుంది రకుల్‌ప్రీత్‌సింగ్.

ఈ మధ్య ఓ పత్రిక కవర్‌పేజీపై ఎడాపెడా పోజులిచ్చిన రకుల్ ప్రశంసలకంటే విమర్శలను ఎక్కువగా ఎదుర్కోవాల్సివచ్చింది. ఇవి చెవినపడ్డ రకుల్ వాడిగా, వేడిగా స్పందించింది.

"నాకు ఓ టాప్ మేగజైన్‌కు ఫొటో షూట్‌చేసే అవకాశం వచ్చింది. అటువంటి ఆఫర్‌ను ఏ హీరో యిన్ కాదంటుంది. చెప్పండి.

కొందరు తిడతారు, కొందరు పొగుడుతారు. నేను దేనికీ ఉబ్బిపోను, కుంగిపోను. ఫోటోషూట్ నాకు, నా కుటుంబానికినచ్చింది. ఎవరేమంటే ఏమి టట" అంటూ కాస్తంత రుసరుసలాడింది.

కమర్షియల్ ఇష్టం

కమర్షియల్ చిత్రాలంటే తనకెంతో ఇష్టమని తళుకులాడి తమన్నా ఫ్రాంక్‌గా చెప్పింది.

'ఓ ప్రేక్షకురాలిగా నేను కమర్షియల్ సినిమాలు చూడడానికే మొగ్గుచూపుతాను. నటిగా కూడా వాటినే ఇష్టపడతా. కానీ, అప్పుడప్పుడు విభిన్నతగల సినిమాల్లో నటించాలని వుంటుంది.

అయినా, నా దృష్టిలో నటనఅనేది దర్శకుడిదృష్టిపై ఆధారపడి వుంటుంది. దర్శకుల మనస్సులోని భావాలు తెలుసుకోగలిగితే నటన సులువవుతుంది. అందుకే దర్శకుడు చెప్పిన విషయాన్ని నేనెప్పుడూ అతిక్రమించను" అంటోంది.



రోజులుగా ప్యాలెస్‌లో ఉంటున్నట్టు తెలుసుకున్నాడు. తీరా ప్యాలెస్‌కు వెళ్ళేసరికి జంటహత్యల కేసులో నిందితుడిగా పోలీసుల వెంట కార్తికేయ పోలీస్‌వ్యాన్ ఎక్కటం కన్పించింది.

మనిషిని చూశారు గాని దగ్గర కెళ్ళే అవకాశంగాని మాట్లాడే ఛాన్స్‌గాని చిక్కలేదు. వెనక్కి వచ్చేశారు.

హోటల్ గదిలో కూర్చుని సాయంత్రం వరకు చర్చించి పరిస్థితిని సమీక్షించుకున్నారు.

ఎందుకోగాని సాదూభాయ్‌కి కార్తికేయ చేతులు ముడుచుకుని జైల్లో వుండడనిపించింది. తప్పించుకు పారిపోతాడనిపించింది.

"వాడు చాకులాంటి యువకుడు. మహా మేధావి. ఎంత మేధావిగాకపోతే తను గొప్ప యువశాస్త్రవేత్త అయివుండీ లోకల్‌గా ఆ మాటకొస్తే బయట ఎవరికీ తెలీకుండా ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాడు?

అంతేకాదు. వాడు మనవాళ్ళని చంపి అడ్రస్ గల్లంతు చేశాడంటే అర్థముంది - మనం శత్రువులం. కాని ప్యాలెస్‌లో అయినవాళ్ళిద్దర్ని చంపుకునేంత మూర్ఖుడుకాదు. ఖచ్చితంగా ఆ హత్యలు వీడు చేసుండడు. ఎవరో చంపి నేరం వీడిమీద వేశారు.

అదేదో వీడ్నే చంపేసుంటే పీడాపోయేది. మనం హ్యాపీగా వెనక్కివెళ్ళిపోయేవాళ్ళం. డౌట్‌లేదు.

శత్రువు మీద పగ తీర్చుకోడానికయినా కార్తికేయ జైలునుంచి తప్పించుకుంటాడు. రెండుమూడు రోజుల్లో జైలునుంచి పారిపోయే అవకాశం ఉంది.

వాడు మిస్‌గాకుండాఉండాలంటేమనం ఏదోటిచేయాలి" అంటూ పరిస్థితి విశ్లేషించాడు సాదూభాయ్. అంతేకాదు - ఎందుకయినా మంచిదని రాత్రికి అంతా నిద్రపోయాక వెళ్ళి తన మనుషులిద్దర్ని గోడ దూకి పంపించి, కార్తికేయ ఇంటిపోర్టికోలో ఉంచిన వ్యాను, జీపు రెండింటికీ రూట్ ఇండికేటర్‌లను రహస్యంగా ఫిక్స్ చేయించి వచ్చాడు.

"ఇప్పుడేం చేద్దాం? ఓసారి పోలీస్‌స్టేషన్‌కి వెళ్ళి కార్తికేయను చూసిరావటం మంచిదా?" కిట్టప్ప నాయుడు ప్రశ్నతో ఆలోచనలనుంచి బయటపడ్డాడు సాదూభాయ్. "ఆ పని మేంచేస్తాంగాని ఈ లోపల మీరంతా రెడీ అవండి. ముందు నీ మనుషుల్ని బద్ధకం వదిలించుకోమని చెప్పు. లేజీ ఫెలోస్" అంటూ విసుక్కుని తన మనుషులతో కిందకు బయలుదేరాడు సాదూభాయ్.

అంతలో అతడి మనిషి ఒకడు కెవ్వున అరిచి పరుగెత్తుకొచ్చాడు. "బాస్ ఇటు చూడండి. కార్తికేయ జీపు ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతోంది" అంటూ లాప్‌టాప్‌లా ఉన్న చిన్న బాక్స్‌ను తెరిచిఉంచి చెంతకొచ్చి చూపించాడు. అందులో పర్లాకిమిడి వాయవ్యంగా ఎర్రలైటు కదులుతూ కన్పిస్తోంది. జీప్‌లో అమర్చిన రూట్ ఇండికేటర్ నుంచి వస్తున్న సిగ్నల్స్‌ని ఆ ఎలక్ట్రానిక్ బాక్స్ రిసీవ్ చేసుకుంటోంది.

"ఓ షిట్! ఇంతసేపూ నిద్రపోతున్నావా ఏంటిరా? సిటీ నుంచి చాలాదూరం వెళ్ళిపోయినట్టుంది. ఇది రెండో వెహికిల్ కదూ?" సిగ్నల్ గమనిస్తూ అడిగాడు సాదూభాయ్.

"అవును జీప్"

"అందులో కార్తికేయ పారిపోతున్నాడా లేక పోలీస్ స్టేషన్లోనే ఉన్నాడా ముందు తెలుసుకోవాలి. నేను పోలీస్‌స్టేషన్‌కెళ్ళి పరిస్థితి గమనించి ఫోన్ చేస్తాను. వాడు తప్పించుకుంది నిజమైతే మీరు వెంటనే హోటల్ గదులు ఖాళీచేసి వచ్చేయండి.

వాడు ఎక్కువ దూరం వెళ్ళకముందే పట్టి చంపేయాలి. గెట్‌రెడీ" అంటూ చకచకా మెట్లుదిగి కిందకు వెళ్ళిపోయాడు సాదూభాయ్. వాళ్ళని తీసుకుని కారు ఒకటిరివ్వున కంట్రోల్‌రూమ్‌దిశగా పరుగుతీసింది.

ఆ రాత్రి ఎలాగడిపాడో కార్తికేయకేతెలీదు. జైల్లో దుర్భరంగా ఉంది. ఆ రోజంతా భోంచేయకపోవడంతో ఆకలి, నలత, జరిగిన సంఘటనలు గుర్తుకురావటం, ప్రాణసఖి సంజనామీది బెంగ అన్నీ కలిసి అతలాకుతలంచేస్తుంటే అటూఇటూ దొర్లుతూ తిన్నెమీద ఎప్పటికో మగతనిద్రలోకి జారుకున్నాడు.

తిరిగి మెలుకువ వచ్చేసరికి నాలుగోజాము ఆరంభమైంది. గోడగడియారం మూడు గంటలు కొట్టింది. అప్పుడు కూడా ఉత్తినే మెలకువరాలేదు. మర్మయోగి తట్టిలేపితే మెలుకువ వచ్చింది.

అప్పటికే ఆయన చేయాల్సిందంతా చేసేసి తప్పించుకోడానికి లైన్ క్లియర్ చేసేశాడు.

కళ్ళలో వత్తులుంచుకుని రేయంతా అలర్ట్‌గా ఉండాల్సిన నైట్‌డ్యూటీ పోలీసులు స్టేషన్ను గాలికి వదిలి ఎక్కడివాళ్ళక్కడ పడి నిద్రపోతున్నారు.

సెల్ బార్లా తెరిచి ఉంది.

సెల్ ఓపెన్ చేసిన కానిస్టేబుల్ కూడా అక్కడే కిందపడి నిద్రపోతున్నాడు. ఎవరో సమ్మోహనాస్త్రాన్ని ప్రయోగించినట్టు స్టాఫ్ మొత్తం ఎక్కడివాళ్ళక్కడ స్పృహ లేకుండా పడున్నారు.

"ఆశ్చర్యపోయింది చాలునాయనా. మనం తప్పించుకోవాలి. పదవెళ్ళిపోదాం"అంటూ జోలె భుజానవేసుకుని హెచ్చరిస్తూకదిలాడు మర్మయోగి.

"స్వామీ! వీళ్ళంతా ఇక లేవరా?" ఆశ్చర్యం నుంచి తేరుకుంటూ అడిగాడు కార్తికేయ.

"సూర్యోదయంతోగాని వీళ్ళకు స్పృహరాదు నాయనా" అని కార్తికేయతో అంటూ బయటికి దారి తీశాడు మర్మయోగి.

"స్వామీ ఒక్కనిమిషం" అంటూ హాల్లోని బీరువా వద్దకి పరుగెత్తాడు కార్తికేయ.

నిన్న స్టేషన్‌కు తీసుకురాగానే అతడి ఖరీదైన వాచీ ఉంగరాలు సెల్‌ఫోన్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ రెండు ఎ.టి.ఎమ్. కార్డులు పదివేల క్యాష్‌తో వున్న అతడి వేలట్ అన్నీ నోట్ చేసి సంతకం తీసుకున్నారు. అన్నిటినీ జేబురుమాల్లో మూటగట్టి ఆ బీరువాలో భద్రపరిచారు.

ఇంకా ఉంది

భూనభోంతరాళాల్లోని ఏ శక్తీ, సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థం ఈ మూడు సుగుణాలతో జాజ్వల్యమానంగా ప్రకాశించేవారి నీడనైనా తాకలేదు. విశ్వమంతా ఒక్కటై ఎదిరించినా వారు ప్రతిఘటించగలరు.

వారఫలం

మార్చి 1 నుండి 7, 2018 వరకు

పిదపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి, పిదపర్తి భాస్కర సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి
సెల్ : 9492156064



మేషం: అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పా. ఈ వారంలో ప్రయత్నాలను పట్టుదలలతో చేపట్టుకోండి. ఉత్సాహాలుంటున్నప్పటికీ మధ్యమధ్య కొన్ని ఒత్తిడులను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చును. ఆదాయాలు అనుకూలం. మీమీ పనులందు అంకితభావాలు చూపగలరు. విమర్శలు వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. సాహస యత్నాలందు తొందరపాటుతనాలుండకుండా మెలకువలు వహించండి. విద్యార్థులకు, నిరుద్యోగులకు మంచి అవకాశాలు వంటివి ఏర్పడతాయి. నూతన పరిచయాలు ఉపకరించగలవు. వీరికి శని, ఆది, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



వృషభం: కృత్తిక 2, 3, 4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1, 2 పా. ఈ వారంలో శ్రమలు ఎక్కువగా ఉండి ప్రయోజనాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. లౌక్యంగా వ్యవహరించుకోవాలి. వృత్తి, ఉద్యోగాలందు సాధారణతలు కొనసాగుతాయి. నూతన వస్తు సేకరణలు, అనవసర ఖర్చులు వంటివి ఉంటాయి. కుటుంబమున మితిమీరినతనంచే బ్యాలన్స్‌డ్‌గా వ్యవహరించలేకపోతారు. ముఖ్యమైన విషయాలందు భాగస్వామి సలహాలకు ప్రాధాన్యతనీయండి. వీరికి ఆది, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



మిథునం: మృగశిర 3, 4పా, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పా. మీ ప్రయత్నాలకు ఓర్పు, పట్టుదలలు జోడించాలి. మీకు లభించిన అవకాశాలను చేజారనీయకుండా మెలకువలు పాటించండి. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలందు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించుకోండి. అవసరాలు తీరునట్లు ఆదాయాలుంటాయి. విద్యార్థులు పునశ్చరణలకు ప్రాధాన్యతనీయాలి. మార్కెటింగ్ ఉద్యోగులు టార్గెట్స్‌పై దృష్టినుంచాలి. బంధు మిత్రాదులచే ప్రయోజనాలుంటాయి. వీరికి గురు, శుక్ర, శనివారాలు అనువైనవి.



కర్కాటకం: పునర్వసు 4వ పా, పుష్యమి, ఆశ్లేష. బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించుటకు ప్రయత్నాలు సాగుతాయి. సమస్యలను సమర్థించుకోగలరు.గతంలో వాయిదాపడినపనులనుపూర్తి చేసుకుంటారు.బంధుమిత్రులనుండి మంచి ఆహ్వానాలుంటాయి. కుటుంబవ్యక్తులలో ఆశించిన మార్పులు కలుగుతాయి. అధికారులతోను, పరిచయంలేనివారితోనుసంయమనంతో వ్యవహరించండి. శని, ఆది, సోమవారాలు అనువైనవి.



సింహం: మఘ, పూర్వఫల్గుని,ఉత్తరఫల్గుని 1వ పా. ఇంటా-బయటా అనుకూల స్థితులు ఉంటాయి. ఆదాయాలు మీరు ఊహించుకున్నట్లుగా వుండి ఖర్చులు కొంత చికాకుగా ఉండును. బంధువులతో సంబంధాలు బలపడతాయి. నిరుద్యోగులకు ఇంటర్వ్యూలలో విజయాలు ఉంటాయి. రిజిస్ట్రేషన్లు, అగ్రిమెంట్లు వంటివి అనుకూలిస్తాయి. నూతన వ్యాపార వ్యవహారాలు అనుకూలిస్తాయి. మార్కెట్ వర్గీయులకు టార్గెట్స్ అనుకూలం. వీరికి గురు, శుక్ర, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



కన్య: ఉత్తరఫల్గుని 2, 3, 4పా, హస్త, చిత్త 1, 2పా. కృషికి తగిన ప్రతిఫలాలు, ప్రోత్సాహాలు అందగలవు. సంతాన విషయంలో శుభపరిణామాలు సంభవించగలవు. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలందు స్వల్ప చికాకులు మినహా ఇబ్బందులు అంతగా ఉండవు. గృహ మార్పు యత్నాలు ఉపకరిస్తాయి. హామీలకు దూరంగా ఉండండి. ప్రభుత్వతరహా పనులు అనుకూలిస్తాయి. కుటుంబవ్యక్తులు అన్ని విషయాలలో సహకరించగలరు. ఈ రాశి వారికి శని, ఆది, సోమవారాలు అనువైనవి.



తుల: చిత్త 3, 4పా, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3పా. మీ నిర్ణయాలు సహేతుకంగా ఉంటాయి. అమలుచేయడానికి శక్తియుక్తులు అవసరమవుతాయి. స్నేహపూర్వకంగా వ్యవహరించుకోండి. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు అనుకూలంగా సాగుతాయి. ఖర్చులు కొన్ని ఎక్కువైనా సంతృప్తి ఉండగలదు. సంతానపు విషయాలందు శుభపరిమాణములుంటాయి. వాహన చోదకులు తగు శ్రద్ధ చూపాలి. మీ ప్రమేయంతో ఒకరికి మేలు జరుగుతుంది. గురు, శుక్ర, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



వృశ్చికం: విశాఖ 4వ పా, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ. వ్యవహారదక్షత చూపగలరు. కృషికి తగిన ప్రతిఫలం అందుతుంది. శుభకార్యాలను నిర్వహిస్తారు. బంధుమిత్రులతో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలుంటాయి. స్వల్ప అనారోగ్య భావనలు వంటివి ఉంటాయి. మీ బాధ్యతలను ఇతరులకు అప్పగించుట మంచిది కాదు. రుణ యత్నాలకు దూరంగా ఉండండి. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడిని కలిగించు ప్రకటనలుంటాయి. నూతన పెట్టుబడులు అనుకూలించగలవు. గురు, శుక్ర, శని, ఆదివారాలు అనువైనవి.



ధనుస్సు: మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పా. కుటుంబ వ్యక్తుల సంకోచాలు, వృత్తి, ఉద్యోగాలపట్ల నైరాశ్యములు, ఆదాయ, వ్యయాలందు పొంతనలుండకపోవుటవంటివి ఉంటాయి. వృత్తి, ఉద్యోగాలందు అధికారికవర్గంచే ప్రయోజనాలుంటాయి. మానసికంగా స్థిర చిత్తములతో సాగవలసి ఉంటుంది. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలందు టార్గెట్ విధానాలు పాటించాలి. ఇతరుల విషయాలకు దూరంగా ఉండండి. స్థిరాస్తులు కొన్ని రిపేర్లును ఏర్పరచగలవు. శని, ఆది, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



మకరం: ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4పా, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2పా. ఆర్థిక విషయాలందు మీ ఊహలు ఫలిస్తాయి. ఆదాయాలు మీ ఖర్చులకు తగినట్లుగా ఉంటాయి. ప్రభుత్వతరహా పనులు సానుకూలమవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలందు గణనీయమైన పురోభివృద్ధి ఉంటుంది. సోదరుల మధ్య కొత్త విషయాలు చర్చలకు వస్తాయి. రావలసినవాటిని పొందగలరు. అధికారులతో వ్యవహారాలందు మీ అభిప్రాయాలను ఖచ్చితంగా తెలియజేయండి. ప్రయాణాలు ప్రయోజనాలను ఇస్తాయి. ఈ రాశివారికి ముఖ్యమైన పనులు చేపట్టుటకు ఆది, సోమ, బుధవారాలు చాలా అనువైనవి.



కుంభం: ధనిష్ఠ 3, 4పా, శతతార, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3పా. పరిస్థితులు మీకనుకూలంగా ఉంటాయి. నిదానంగా పనులను పూర్తిచేసుకోగలుగుతారు. ఉద్యోగంలో ఒత్తిడులున్నా ప్రశంసలు పొందుతారు. కుటుంబమున ఉత్సాహపూరిత వాతావరణాలు కొనసాగుతాయి. నూతన వ్యాపార, వ్యవహారాలను చేపట్టుకునేందుకు వీలైన సమయం. శుభ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనగలరు. స్వల్ప అనారోగ్య భావనలుంటాయి. శని, ఆది వారాలలో ముఖ్యమైన పనులను వాయిదా వేసుకోండి.



మీనం: పూర్వాభాద్ర 4వ పా, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి. ఈ వారంలో సుఖ సౌఖ్యాలు పొందుతారు. మీ ఆలోచనలను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టుకోండి. ఎదుటివారి మెప్పుకోసం ఆలోచించక సమయానుకూలంగా వ్యవహరించుకోవాలి. ఖర్చులందు నియంత్రణాధోరణిలు అవసరం. బంధుమిత్రులతో మౌనంగానే వ్యవహరించుకోండి. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. నూతన పెట్టుబడులకు దూరంగా ఉండుట మేలుకరం. సోమ, మంగళ, బుధ వారాలందు అన్నిటా ఆలోచనలు అవసరం.

శరీరానికి ఆరోగ్యం అవసరం-
జీవితానికి నిజాయితీ అవసరం.

శిబి

పుట్టగంటి గోపీకృష్ణ

"సాహసం అంటే ఏమిటి...?" సభికుల వైపు చూస్తూ ప్రశ్నించారు ప్రధానమంత్రి.

అసలే గంభీరమయిన గొంతేమో విజ్ఞాన్ భవన్ లోని సోఫిస్టికేటెడ్ ఆడియో సిస్టమ్‌లో మరింత గంభీరంగా ప్రతిధ్వనించింది. "ఎవరు సాహసికులు?" తన మొదటి ప్రశ్నకు సమాధానం ఆశించినట్లుదానికి కొనసాగింపుగా మరలా ప్రశ్నించాడాయన.

సభలోని నలుదిక్కులకు తన చూపులు ప్రసరింప చేస్తూ కొన్నిక్షణాలు విరామమిచ్చి "నా దృష్టిలో అసలు సిసలు సాహసికుడుఅంటే గౌతమబుద్ధుడు" అన్నాడు ఆయన. "ఏ సాహసం వెనుక అయినా ఒక కోరిక ఉంటుంది. ఆశ ఉంటుంది. స్వార్థం ఉంటుంది.

కానీ గౌతమ బుద్ధుడు ఏ ప్రతిఫలం ఆశించకుండా, నిస్వార్థంగా...తనకు ఉన్న సర్వస్వాన్ని త్యజించాడు. ఇప్పుడు చెప్పండి... ఎవరిది నిజమయిన సాహసం?" అంటూ తన ఉపన్యాసాన్ని కొనసాగించాడు ప్రధానమంత్రి.

"గౌతమ బుద్ధుని దారిలో నడిచి తాము జీవితాంతం సంపాదించిన వందలకోట్ల సంపదని ఒకమంచిలక్ష్యం కోసం ధారపోస్తున్న ఈ ముగ్గురు మహనీయులు నిజమైన సాహసికులు" అంటూ వేదికమీద ఉన్న ముగ్గురు వ్యక్తులను పరిచయం చెయ్యటం ప్రారంభించాడాయన.

"మొదటి వ్యక్తిపేరు రఘుపతి. సినిమారంగంలో అనేక విజయవంతమైన చిత్రాలు నిర్మించి, పంపిణీ చేసినెంబర్‌ఒన్‌నిర్మాతగా పేరుపొందిన వ్యక్తి. రెండవ వారి పేరు రాఘవ. ఆయన స్థాపించిన హాస్పిటల్స్ లేని నగరం మనదేశంలో లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇక మూడవవ్యక్తి పేరు రాజారాం. మీడియా రంగానికి మకుటంలేని మహారాజు.

ఈ ముగ్గురు, ఇన్నాళ్ళూ తాము సంపాదించిన ఆస్తులను ఒక్క రూపాయికూడా తమ కోసం ఉంచుకోకుండా సమాజానికి తిరిగివ్వటానికి నిర్ణయించుకున్నారు. గౌతమ బుద్ధుని తరహాలో నిజమయిన సాహసికులు అనిపించుకున్నారు" కరతాళ ధ్వనుల మధ్య వారిని సన్మానించాడాయన.

సన్మాన గ్రహీతలతరుపునరాజారాంమాట్లాడటం మొదలుపెట్టాడు. "సభకినమస్కారం. ప్రతిమనిషికీ ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది. అలానే మాకూ ఉంది. మా ముగ్గురిలక్ష్యం కూడా ఒకటే... డబ్బు సంపాదించటం. దానికోసం మేము ఎంత శ్రమించామో మీకు తెలియదు. ఆఖరికి ఈరోజున ఇక్కడ నిలబడి మేము సంపాదించినదంతా 'కర్తార్‌సింగ్'పేరుమీద ఏర్పాటు చేసిన ట్రస్టుకు దానం చేశాం.

అయితే... ఇంత కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బు ఒక ట్రస్టుకి దానం ఇచ్చేస్తున్నామంటే, ఏదో కారణం ఉండే ఉంటుందని మీరు ఊహిస్తున్నారని మాకు తెలుసు. ఆ కారణం ఇప్పటిది కాదు. పాతికేళ్ళ క్రితం నాటిది. అప్పుడు జరిగిన ఒక సంఘటన మేము ఇలా డబ్బు సంపాదించే యంత్రాల్లా మారటానికి పురికొల్పింది. ఆ సంఘటన ఏమిటో?

అది మమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేసిందో దేశం మొత్తానికీ తెలియాల్సిన అవసరం ఉంది. అందుకుగానూ... నాకు మరికొన్ని నిమిషాలు అవకాశం ఇస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అంటూ రాజారాం పాతికేళ్ళ క్రితం ఏం జరిగిందో చెప్పసాగాడు.

ముగ్గురు వేరువేరు ప్రదేశాల నుండి వచ్చిన యువకులు అంత త్వరగా స్నేహితులు కావటం ఊటీలో తప్పఎక్కడా జరగదేమో. రఘుపతి, రాఘవ, రాజారాం మొదటిసారి కోయంబత్తూర్ రైల్వేస్టేషన్‌లో ఒకరినొకరు చూసుకున్నారు.

తర్వాత మెట్టుపళాయం రైల్వేస్టేషన్‌నుండి బైలుదేరి ఊటీవెళ్ళే టాయ్ ట్రైన్ బోగీలో పరిచయంచేసుకున్నారు. ఐదు గంటలపాటు జరిగిన అద్భుతప్రయాణంలో స్నేహితులయ్యారు. ఊటీలో వారంరోజులు ఓ స్టార్ హోటల్‌గదిలో కలిసే గడిపారు. "రేపటితో మన ట్రిప్ ముగించాలి..." అన్నాడు రఘుపతి.

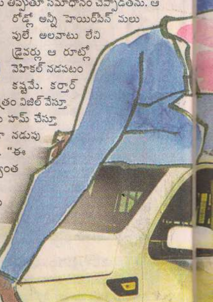
ఆ రోజు మదుమలై వైల్డ్‌లైఫ్ సాంక్చువరీకి ప్రయాణం పెట్టుకున్నారు. అందరూ తయారయ్యేటప్పటికి వెహికల్ తయారుగా ఉందని హోటల్ రిసెప్షన్ నుండి ఫోన్ వచ్చింది.

కిందకు దిగి వచ్చేటప్పటికి వారికోసం ఒక ప్రీమియర్‌పద్మిని కారు, దానిని నడపటానికి ఒక సిక్కు యువకుడు రెడీగా ఉన్నారు. ముగ్గురూ కారులో కూర్చున్నారు. మొదటిసారి ఆ సిక్కు యువడిని పరీక్షగా చూశాడు రఘుపతి.

"నీ వయసెంత?" ఆ యువకుడిని అడిగాడు రఘుపతి. "పాతికేళ్ళుంటాయి సాబ్!" అన్నాడు.

"నీ పేరేంటోయ్...?"

"కర్తార్‌సింగ్ సాబ్" లాఘవంగా ఘాట్ రోడ్డు మలుపులు తిప్పుతూ సమాధానం చెప్పాడతను. ఆ రోడ్లో అన్నీ హెయిర్‌పిన్ మలుపులే. అలవాటు లేని డ్రైవర్లు ఆ రూట్లో వెహికల్ నడపటం కష్టమే. కర్తార్ సింగ్ మాత్రం విజిల్ వేస్తూ ఏదో పాట హమ్ చేస్తూ సులువుగా నడుపుతున్నాడు. "ఈ కారు నీ స్వంతమేనా?" అడిగాడు



రఘుపతి కర్తార్‌సింగ్‌ని.

"లేదు సాబ్. అద్దెకు తీసుకున్నదే"

"ఈ సంపాదన నీకు సరిపోతుందా?"

"ఇంకా పెళ్ళికాలేదుగా. ప్రస్తుతానికి ఇబ్బంది లేదు" అన్నాడు కర్తార్‌సింగ్.

ఇంతలో హఠాత్తుగా జోరువాన మొదలయింది. ఒక్కసారిగా కమ్మిన మబ్బులతో పగలే చీకట్లు కమ్ముకున్నాయి. "కాసేపాగి వెళ్దామా?" మారిన వాతావరణం చూసి భయపడుతూ అన్నాడు రాఘవ.

"ఇక్కడ ఇవన్నీ మామూలే సాబ్! ఇంత ఖర్చు చేసి కారు బుక్ చేసుకుంది రోడ్డుమీద ఆగటానికి కాదుగా... మిమ్మల్ని క్షేమంగా తీసుకెళ్ళి తిరిగి చేర్చే బాధ్యత నాది" మరింతగా తన ధ్యాస డ్రైవింగ్ మీద పెడుతూ అన్నాడు కర్తార్‌సింగ్.

అయితే యాక్సిడెంట్ జరగటానికి ఒక డ్రైవర్ జాగ్రత్తగా ఉంటే చాలదు. ఎదురుగా వచ్చే డ్రైవర్



తమిళంలో తెలుగు పిల్ల

తెలుగమ్మాయి రీతూవర్మ 'పెళ్ళిచూపులు' తర్వాత మాంచి హైప్ అందుకున్నది. ఆపైన అవకాశాలైతే వచ్చాయి కాని, సక్సెస్ కాలేకపోయాయి. 'కేశవ' వైఫల్యంతో తెలుగు అవకాశాలు నిల్. దీంతో కోలీవుడ్‌పై దృష్టిసారించింది.

మీడియం రేంజ్ హీరోల సరసన ఛాన్సులు దక్కాయి. ప్రస్తుతం గుర్తింపుకోసం చేసే పెనుగులాటలో నిబంధనలకు నీళ్ళు వదిలేసిందట. గ్లామర్ విషయంలో లిబరల్‌గా వ్యవహరించడానికి సిద్ధంగా వుండి, ఆమేరకు సిగ్నల్స్ ఇచ్చేసిందికూడా.

కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.వీరికెదురుగావస్తున్న లారీడ్రైవర్ కేరళనుండి వస్తున్నాడు.అతనికి ఇలా ఘాట్‌రోడ్డులో నడిపినఅనుభవం ఉన్నట్లులేదు.పైగా మారిన వాతావరణం, పడుతున్న వాన అతని గాభరాని మరింత పెంచాయి.

అప్పటికే ఆ భారీ వాహనం ఒక మలుపుదగ్గర కంట్రోల్ తప్పబోయింది. దానితో అతను మరింత కంగారుపడ్డాడు. ఆ కంగారులో ఎదురుగా వస్తున్న ప్రీమియర్‌పద్మిని కారునుగమనించుకోలేదు. తరువాత మలుపు తీసుకోవటానికి రోడ్డుకు కుడివైపుకు వస్తున్నాడతను.

ఎదురుగా తామున్నవైపు వస్తున్న భారీట్రక్కును చూసి పెద్దగా అరిచాడు రఘుపతి. కర్తార్‌సింగ్ చటుక్కున తనుకూడా తన కారును కుడివైపు తిప్పాడు. ఇద్దరూ అలా వెళ్తే ఏమీ అయ్యేది కాదు.

కానీ ఆఖరి నిమిషంలో అతను కూడా ఎదురుగా వస్తున్న కారును చూశాడు. చటుక్కున తనట్రక్కును ఎడమవైపుకు తిప్పాడు. ఒక్కసారిగా గమనం మార్చుకున్న ట్రక్కును చూసి తనూ మరోసారి మలుపు తిప్పబోయాడు కర్తార్‌సింగ్.

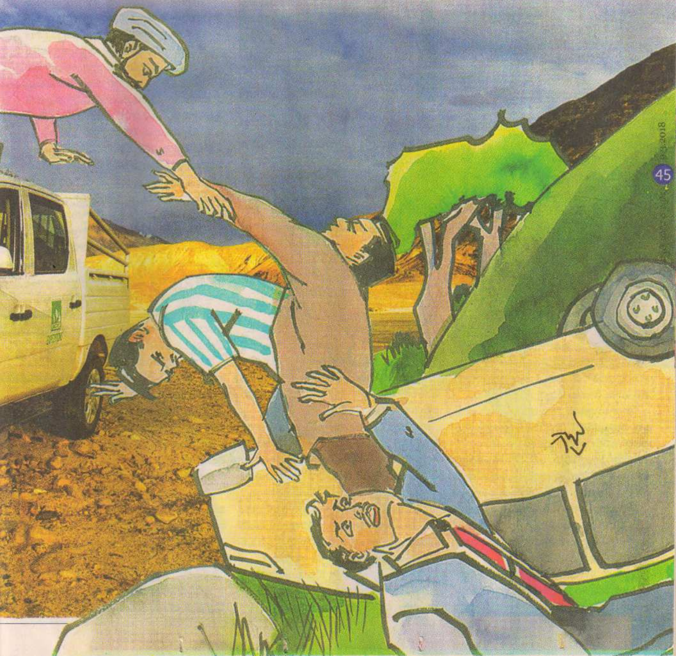
కానీ అప్పటికే ఆలస్యమైంది. ట్రక్కుముందు భాగం కారు వెనుకభాగాన్ని రాసుకోవటంతో పూర్తిగా కంట్రోల్ తప్పిన కారు గాలిలోకి ఎగిరి బారికేడ్లు దాటి లోయలోకి జారిపోయింది.

అక్కడ జరిగిన ప్రమాదంతో తనకు ఏ సంబంధమూ లేనట్లు మామూలుగా ముందుకెళ్ళిపోయాడు ట్రక్ డ్రైవర్. లోయలోకి జారిన కారు ఎన్ని పల్టీలు కొట్టిందో ఎవరికీ తెలియదు.కొన్ని వందల అడుగులు పల్టీలు కొడుతూ లోయలోకి జారిన కారు ఎట్టకేలకు ఒక చెట్టు అడ్డు రావటంతో ఆగింది.

ముందుగా స్పృహలోకి వచ్చింది కర్తార్‌సింగే. నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరచి చూశాడతను. లారీకి గుద్దుకున్న కారులోయలోకి జారిపోవటం గుర్తుకువచ్చింది అతనికి. పక్కకు చూశాడతను.

రఘుపతి ఇంకా స్పృహ లేకుండా పడి ఉన్నాడు. అతని మొహం అంతా రక్తంతో తడిసిపోయింది.

ఒక చెయ్యి ఉన్న కోణం చూస్తే అది విరిగిందని అర్థమవుతోంది.వెనుకఉన్న మనుషుల సంగతి చూడటానికి ప్రయత్నించబోయాడు కర్తార్‌సింగ్. కానీ అతను వెనక్కి తిరగటం కుదరలేదు. కదలలేకపోతున్నాడు. కిందకు చూశాడు. కారు ముందుభాగం నుజ్జునుజ్జయి వెనక్కి పొడుచుకువచ్చింది.



కర్తార్ సింగ్ ఒక కాలు వెనక్కి పొడుచుకువచ్చిన లోహపు రేకుల మధ్య ఇరుక్కుపోయింది. ఆ రేకులు కోసుకుపోవటంతో కాలి మీద ఉన్న చర్మం, కండ కోసుకుపోయి లోపల ఎముక తెల్లగా కనిపిస్తోంది.

అప్పటివరకు షాక్‌లో ఉండటంతో అతనికి బాధ తెలియలేదు. ఒకసారి ఒక కాలి పరిస్థితి చూసుకున్న అతనికి ఆ షాక్‌తో మరోసారి స్పృహ తప్పింది.

దూరంనుండి వినిపిస్తున్న శబ్దాలకు అతనికి మరోసారి మెలకువ వచ్చింది.

మెలకువ వచ్చాక తెలిసింది వినిపిస్తున్న శబ్దాలు వెనుక సీట్లో ఉన్న వ్యక్తుల మూలుగులని. ముందు సీట్లో ఉన్న రఘుపతికి ఇంకా స్పృహ రాలేదు.

"మీరు బయటకు దిగి ఇతన్ని కూడా బయటకు లాగాలి. మీలో ఎవరయినా బయటపడగలరేమో ప్రయత్నించండి" చెప్పాడు కర్తార్‌సింగ్.

రాజారాం ఆ ప్రయత్నం చేసినట్లున్నాడు. కెవ్వున కేకపెట్టాడు. "శరీరంలో ఏ పార్టు విరిగిందో కానీ అంగుళం కూడా కదపలేకపోతున్నాను" ఆయాసంతో ఒగరుస్తూ చెప్పాడతను.

"నేను ప్రయత్నించాను. లాభంలేదు. తలుపులు రెండూ వంకర్లుపోయి బిగుసుకుపోయాయి. అవి రావు..." చెప్పాడు రాఘవ.

"పైగా ఆ ప్రయత్నం చేసినందుకు శరీరంలో ఒక్కసారిగా బాధ పెరిగిపోయింది.

నొప్పి ఎక్కడో కూడా తెలియటంలేదు. కానీ నరకం కనిపిస్తోంది" మూలుగుతూ అన్నాడతను.

కర్తార్‌సింగ్‌కి అర్థంఅయింది. వారు సాయం చేసే స్థితిలో లేరు. పక్కన ఉన్న రఘుపతి స్పృహలోకి వచ్చే సూచనలు కనపడటం లేదు. అతని శరీరం నుండి రక్తం ధారగా కారుతూనే ఉంది.

ఎక్కడనుండో పెట్రోల్ లీకయిన వాసనవస్తోంది. ఇలాగే కూర్చుంటే నిప్పు అంటుకుందంటే అందరూ చనిపోవటం ఖాయం. కర్తార్‌సింగ్ తనున్న వైపు తలుపు తెరచిచూశాడు. అది తెరచుకుంది. తను తన సీట్లో ఉన్నంత సేపూ దానినుండి ఎవరూ బయటకువెళ్ళలేరు. తను కదలలేకపోతున్నాడు.

అతనివైపున్న తలుపు తెరుచుకోవటం చూసిన రాఘవ, "థాంక్ గాడ్. నువ్వు కిందకు దిగు. ఆ తరువాత మాకు సాయం చేద్దువు గాని" అన్నాడు.

"నా కాలు ఇరుక్కుపోయింది సార్. అది బయటకు రావటంలేదు" మరోసారి ప్రయత్నం చేసి బాధతో ఒగరుస్తూ చెప్పాడు కర్తార్‌సింగ్.

ఎవరూ మాట్లాడలేదు. అందరికీ తమ పరిస్థితి అర్థమవుతోంది. "మన ప్రాణాలు ఈ కారులో పోవాలని రాసిపెట్టి ఉంది. కాబోలు" అన్నాడు రాజారాం.

"ఎవరికి ఎక్కడ రాసి పెట్టి ఉంటే అక్కడ తప్పదు. మీకు ఏమీ కాదు సాబ్. మీరు నా ప్రయాణికులు. నా ప్రాణాలు ఇచ్చి అయినా సరే మిమ్మల్ని కాపాడటం నా బాధ్యత" అన్నాడు కర్తార్‌సింగ్.

నిరసంగా మూలుగో, నవ్వో అర్థం కాని శబ్దం చేశాడు రాఘవ. "నీ పరిస్థితి మాలానే ఉంది కర్తార్ సింగ్. నువ్వేమి చేస్తావ్?"



జీవితం మారిపోయింది

నటి అయ్యాక తన జీవితం మొత్తం మారిపోయిందంటున్నది మెహరీన్. పరిశ్రమలోకి వచ్చాక తాను నేర్చుకున్న వనులన్నింటినీ ఏకరువు పెట్టింది. "ఏ పనిలోనైనా ఏకాగ్రతగా ఉండడం, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం నేర్చుకున్నాను. నన్ను ప్రేక్షకులు గుర్తించడం మొదలుపెట్టాక నటిగా నా బాధ్యత మరింత పెరిగింది. ఎప్పుడూ పని వుండాలి. తీరిగ్గా వుండడం నాకు నచ్చదు. నటిగా మారాక ప్రతి ఉదయం ఆనందంగా మేల్కొంటున్నా" అంటున్నది.

"ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి సాబ్..." ఆలోచిస్తూ అన్నాడు కర్తార్‌సింగ్. ఒకటి,రెండు నిమిషాలు గడిచిపోయాయి. ఎలా ప్రయత్నించినా కాలు బయటకు రావటంలేదు. అసలు కాలువైపు చూడాలంటేనే భయంగా ఉంది. కండ ఛిద్రమై ఎముక బయటకు వచ్చిన తన కాలు తననే భయపెడుతోంది.

ఆ కాలు ఇక ఎందుకూ పనికిరాదని తెలుసు. కానీ... అదే ఇప్పుడు తమ ప్రాణాలు పోవటానికి అడ్డుపడుతోంది. ఆఖరికి అతనికి ఏదో ఒక ఆలోచన తట్టింది. "ఒక మార్గం ఉంది సాబ్.." అన్నాడతను.

"ఏమిటది?" "నా కాలు తీసెయ్యాలి"

"తీసెయ్యటం అంటే...?" ఆ ఆలోచనకే భయపడుతూ అన్నాడు రాజారాం. "తీసెయ్యటంఅంటే తీసెయ్యటమే" తన దుస్తుల్లో ఎప్పుడూ ఉండే ఒక కత్తిని బయటకు తీస్తూ అన్నాడు కర్తార్‌సింగ్.

"మై గాడ్. నీకాలు నువ్వు కోసుకుంటావా? అదీ మత్తులేకుండా? అది నరకం. ఆ బాధ పగవాడికపడినా భరించలేం. వద్దు..." అన్నాడు రాఘవ.

"అవన్నీ నాకు తెలియదు సాబ్. మిమ్మల్ని కాపాడటం నా ధర్మం..." "కానీ నీ దగ్గర ఉండే కత్తికి పదును ఉండదుగా. అది కేవలం అలంకారప్రాయంగా మీరు ఉంచుకుంటారు కదూ.."

"కత్తికి పదును లేకపోతే ఏమయింది సాబ్? ఇంకో నాలుగు దెబ్బలు ఎక్కువ వెయ్యాలి అంతేగా" అంటూ మొదటి వేటు ఆ కత్తితో తన కాలుమీద వేసుకున్నాడు కర్తార్‌సింగ్. ప్రాణాలు తోడేస్తున్నట్లున్న బాధను అణచుకోవటానికి అతను పెట్టిన కేక ఆ కారంతా ప్రతిధ్వనించింది.

పాతికేళ్ళ తర్వాతకూడా ఆరోజు జరిగిన సంఘటన తలచుకుంటే ఏసీ హాలులో కూడా రాజారాం నుదుటిమీద చెమట పట్టింది. కర్చీఫ్ తీసి నుదుటి మీద పట్టిన చెమట తుడుచుకున్నాడు.

"అప్పుడేమయింది?" ఆ మాత్రం ఆలస్యం కూడా తట్టుకోలేనట్లు అడిగాడు ప్రధానమంత్రి.

"మేం బ్రతికాం సార్. కర్తార్‌సింగ్ పెట్టిన ప్రాణభిక్షతో మేం బ్రతికాం. అతను రాక్షసంగా తనను తాను హింసించుకున్నాడు. మేం వద్దని బ్రతిమిలాడినా వినలేదు. ఎట్టకేలకు తన కాలి నుండి తను విముక్తి పొందాడు. కారులో నుండి బయటపడ్డాడు. అలానే దేకుతూ డిక్కీ తెరచి దానిలో నుండి ఒక ఇనుపరాడ్ తెచ్చి మా తలుపులు తెరిచాడు.

మేం ఇద్దరం కలిసి రఘుపతిని కూడా బయట పడేశాం. అలానే దేకుతూ అందరం కారుకుదూరంగా జరిగాం. మరికాసేపటి తరువాత కారు పేలిపోయింది. ఆ ప్రేలుడుకు రోడ్డుమీద ఎవరికో మా ఉనికి తెలిసింది. మమ్మల్ని హాస్పిటల్‌కు చేర్చారు.

ఒక్క కర్తార్‌సింగ్ తప్ప అందరం బ్రతికాం. విపరీతమయిన రక్తస్రావానికి అతను హాస్పిటల్ చేరక ముందే మరణించాడు. అతను మరణించే ముందు అప్పుడే స్పృహలోకి వచ్చిన రఘుపతి అతన్ని అడిగాడు. "ఎందుకు కర్తార్? ఎందుకు చేశావిలా?"

"నాదేముంది సాబ్? మీరు బ్రతికి ఉంటే దేశానికి ఉపయోగపడతారు..." అన్నాడతను మూసుకుపోతున్న కనురెప్పలు బలవంతంగా తెరుస్తూ.

"మాకు ప్రాణదానం చేసిన నీకు మేము ఏమి ఇవ్వగలం?" అడిగాడు రఘుపతి.

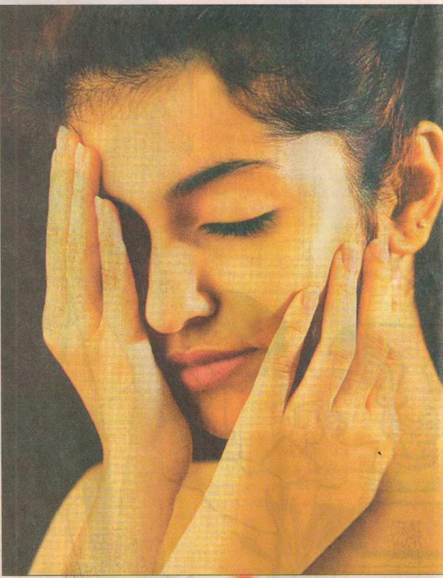
"మీ మిగిలిన జీవితంలో సగం నాకు ఇవ్వండి. అంటే ఒక పాతికేళ్ళు. ఈ సమయంలో మీరు ఎంత సంపాదిస్తారో అంత సంపాదించండి. ఆ డబ్బు పేద ప్రజల కోసం ఖర్చు చేయండి. అదే మీరు నాకు చేయగలిగే సాయం..." అన్నాడు కర్తార్ సింగ్ ఆఖరిసారి కళ్ళు మూస్తూ.

"ఇన్నాళ్ళకు అతనికిచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నాం" అంటూ తన ప్రసంగం ముగించాడు రాజారాం. ప్రధానమంత్రి సహా అందరూ లేచి నిలబడి చప్పట్లు కొట్టారు. అయితే ఆ చప్పట్లు రఘుపతి, రాఘవ, రాజారాం కోసం కాదు. అప్పటివరకు ఎవరికీ తెలియని కర్తార్‌సింగ్ కోసం.

అతని సాహసానికి నివాళిగా అందరూ మరెంతో సేపు అలా చప్పట్లు కొడుతూనే ఉన్నారు.



ఒత్తిడిని వదిలేద్దాం



నిద్రలేని రాత్రులు, జుట్టు రాలిపోవడం, తరచూ అజీర్ణం- వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటే, ఇతరత్రా అనారోగ్యాలేవీ లేవన్న నిర్ధారణకూడా ఉన్నప్పుడు అందుకు కారణం ఒత్తిడి కావచ్చు. తమలో ఒత్తిడి అంతర్లీనంగా ఉందన్న సంగతినికూడా చాలా మంది గ్రహించలేకపోతుంటారు.

ఎక్యూట్ ఒత్తిడి శారీరక, భావోద్రేక ప్రతిస్పందనలో ఫ్లైట్ లేదా ఫైట్ అన్న ధోరణిని ఇస్తుంటుంది. ఏదో ఒక సమయంలో, ఏవో ఒక సందర్భాల్లో ఒత్తిడి పడడం సహజం, సాధారణం. ఆ ఒత్తిడి పరిస్థితులతో పాటు సర్దుకుంటుంది.

అలా కాకుండా దీర్ఘకాలం ఒత్తిడి కొనసాగితే మానసిక,శారీరక ఆరోగ్యాలు ప్రభావితం అవుతాయి. ఉదాహరణకు మెదడు నాడీవ్యవస్థ ఉదరంతో లింకయివుంటుంది కాబట్టి తరచుగా కడుపు నొప్పి వస్తుంటుంది.

అంటే మానసిక ఒత్తిడి జి.ఐ. ట్రాక్ట్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి శారీరక లక్షణాలపై కన్నేసి ఉంచి, అందుకు మానసిక ఆరోగ్యం దారితీసిందేమో పరిశీలించుకోవాల్సి వుంటుంది.

కళ్ళ చుట్టూ కండరాల్లో కొద్ది నిమిషాలపాటు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. ఇందుకు ఒత్తిడి అత్యంత సాధారణ కారణం కావచ్చు. రిలాక్సవ్వాలనడానికి ఇదోగుర్తు. చేసేపని ఆపేసి, నెమ్మదిగా గాలిపీలుస్తూ, మరింత నెమ్మదిగా వదులుతుండాలి.

వెన్ను నొప్పి

బాగా ఒత్తిడిగా ఫీలవుతున్నప్పుడు శరీరం, మనస్సు ఫైట్ లేదా ఫ్లైట్ అన్న ధోరణిలో పడిపోతాయి. రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్ పెరిగి కండరాలు బిగుతుగా అవుతాయి. ప్రతి గంటలో ఓసారి లేచి నిలబడాలి.

స్ట్రెచ్‌లు చేస్తుండాలి. ముంజేతులను తలదాకా సాగదీయడం, ముందుకు వంగడం, చుట్టుపక్కల పది-పదిహేను నిమిషాలు రోజులో ఒకటి, రెండు సార్లు నడవడం లాంటివి చేయాలి.

రిలాక్సేషన్

ఎలాస్టిక్ బ్యాండ్‌ను ఇంకా ఇంకా సాగదీస్తుంటే అది తెగిపోతుంది. అదేమాదిరి విశ్రాంతి కావాలంటూ సందేశాలిస్తున్న శరీరాన్ని, మనస్సును పట్టించుకోకుండా ఇంకా పనితో సాగదీస్తుంటే ఒత్తిడి స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి.

అందే సంజ్ఞల ఆధారంగా సౌకర్యపూరిత పొజిషన్‌లోకి వెళ్ళాలి. లేకుంటే ఆ ఒత్తిడిని అలాగే భరిస్తుంటే అది రోగనిరోధకవ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేసి, చర్మసంబంధిత సమస్యలకుకారణమవుతుంది.

చర్మంపై ప్రభావం

ఒత్తిడిఅనేది అంతర్గతఆరోగ్యానికి బాహ్య సూచన. అంతర్గత శారీరకవ్యవస్థ పనితీరుకు చర్మం, శిరోజాలు సాధారణంగా అద్దంలాంటివి. లోపలగల వ్యాధులకు తొలిసూచనలు అందిస్తాయి.

ఒత్తిడిగా ఫీలవుతున్నప్పుడు శరీరం కార్టిసోల్ అనే హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కార్టిసోల్‌కు అతిగా ఎక్స్‌పోజ్ కావడంవల్ల, ఇతర స్ట్రెస్ హార్మోన్లు దాదాపు శారీరక ప్రక్రియనంతటినీ ప్రభావితం చేస్తాయి.

దీనివల్ల యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్లతో సహా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు, తలనొప్పి, గుండె జబ్బులు, నిద్ర సమస్యలు, బరువు పెరగడం, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత సన్నగిల్లడం వంటివి తప్పవు. తొలి ప్రభావం, లక్షణాలు చర్మంపై కనపడతాయి.

శిరోజాలపై ప్రభావం

ఒత్తిడిమయమైన జీవన శైలివల్ల, పోషకాహార లేమి వల్ల జుట్టు ముందస్తుగానే తెల్లబడుతున్నది.

పైపూతలు, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, బయోటిన్ ఆధారిత మాత్రలు ఇందుకు నివారణగా సూచిస్తుంటారు. అలోపిషియా వంటి వాటిని పెంచడంలో ఒత్తిడిది కీలకపాత్రగా వుంటున్నది. జుట్టురాలిపోతుంటుంది.



Courtesy : Vanitha

నివారణ

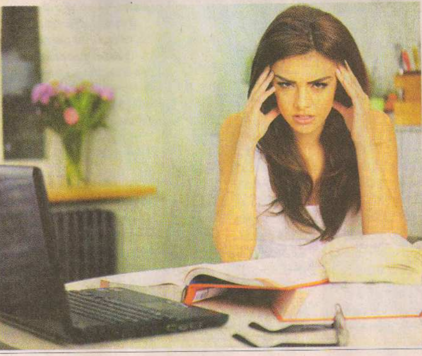
ఒత్తిడికి కారణాలు గుర్తిస్తే పరిష్కరించుకోవడం సులువుగా వుంటుంది. సమస్యలు, పరిష్కార మార్గాలు కనపడతాయి. ఒకవేళ పరిస్థితులనుంచి తప్పించుకోలేకపోతుంటే ఇతరత్రా సాయం తీసుకోగల అవకాశాలుంటాయి.

ఒత్తిడికి కారణమవుతున్న విషయాలను సమీక్షించుకోవడానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఇందుకోసం స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యుల సహాయాన్నో తీసుకోవచ్చు.

ఏ విషయానికి ఎక్కువగా ఆందోళనపడుతున్నారో తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఏదైనా బిల్లు చెల్లించడానికా లేక ఏదైనా అప్పాయింట్‌మెంట్‌కు హాజరు కాలేకపోవడం వల్లనా? లేదా పరీక్షల్లో పిల్లలు సాధించే ఫలితాలు గురించా? అన్నది అంచనాలు వేసుకోవాలి. ఒకసారి విషయాలు బుర్రలోకి వస్తే కారణం ఇట్టే అవగతమవుతుంది.

ఉద్యోగంలో, ఇంట్లో కొన్ని ఒత్తిడిపూరిత విషయాలను మేనేజ్ చేసుకోవాల్సి వుంటుంది.

కొత్త బాస్, కొత్త ప్రదేశం, బదిలీలు, లేదా ఇంట్లో అత్తమామలనుంచి సాధింపువంటివి ఎన్నో కారణాలుండవచ్చు. వీటన్నింటిరీత్యా కలిగే ఒత్తిడి గురించిన అవగాహన, ఆలోచన ఉండకపోవచ్చు.



Courtesy : Arogya Sanjevani

కాని, అన్నింటినీ ఎదుర్కోవడం అంతర్గత ఆరోగ్యంపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

సరిపడినంత పనిలేకపోవడంకూడా ఒక్కోసారి ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. జీవితంలోని మార్పులు, వాటిని ఎదుర్కోవడం ఒత్తిడికి దారితీస్తాయి.

సమయపాలన

పనుల ముగింపు-సమయం పోటీపడుతుంటాయి. సరైన సమయపాలన, ప్లానింగ్ ఉండాలి.రోజులో మంచిసమయాన్ని గుర్తించి ముఖ్యమైన పనులు ఆ సమయంలో చేసుకోవాలి.

ఎక్కువ ఎనర్జీ అవసరమయ్యే పనులకు ఆ సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. చేయాల్సిన పనుల జాబితా తయారుచేసుకుని, ప్రాధాన్యక్రమాలు నిర్ణయించుకుని, ముఖ్యమైన వాటిని ముందుగా ముగించేయాలి.

ఉద్యోగవిధులు ఎక్కువ. పని నిర్వహణతో కూడుకున్నవి అయితే బాస్‌ను ఇతర సహోద్యోగుల సాయం కోసం అడగాలి. కష్టమైన, సులువైన పనుల నడుమ సమతౌల్యం అవసరం. ఒకేసారి ఎక్కువ పనులు చేసేయాలన్న ఆత్రం వద్దు. మధ్యలో బ్రేక్స్ తీసుకుంటూ, నెమ్మదిగా చెయ్యాలి. చేసే పని చక్కని ఉత్పాదక సామర్థ్యంతో వుండాలి.

యోగా

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో యోగా తిరుగులేనిది. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడిని ఏకకాలంలో ఎదుర్కోగల ఉత్తమ సాధనం యోగా. దృక్పథాన్ని అనుకూలంగా మార్చుతుంది. యోగాలోని స్ట్రెచ్‌లు కండరాల టెన్షన్ తగ్గిస్తాయి.

అప్‌సైడ్-డౌన్ పోజులు, రిక్లైనింగ్ పోజులు హార్ట్ రేట్‌ను నెమ్మదింపజేసి రక్తనాళాలను రిలాక్స్‌చేస్తాయి. మెదడుకు రిలాక్సేషన్ ఇస్తాయి. ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం ఒత్తిడినుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.

ఒత్తిడి కలిగించే వ్యక్తులు, ప్రదేశాలకు వీలయినంత దూరంగా వుండాలి. ధోరణిని మార్చుకోవాలి. విషయాలను ఒకే కోణంతో కాకుండా భిన్న దృక్పథంతో ఆలోచించాలి.ప్రతి విషయానికీ ప్రతిస్పందించే తీరు, ధోరణుల్లో మార్పు అవసరం. వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు, పర్యవేక్షణలు, శ్రద్ధ ఉండాలి. సరైన ఆహారం తినాలి. వ్యాయామాలు, విశ్రాంతి, ప్రణాళిక, సరైన వ్యక్తుల సమక్షం ఒత్తిడి నివారణమార్గాలు.

జె.కుసుమ

సామ్రాట్ సముద్రగుప్త



ఈసారి మరో చేతిలో ఉన్న ఆ రక్తపు కుండను ఎత్తి అందులో ఉన్న రక్తాన్ని గటగటమని త్రాగుతున్నాడు ఆ భయంకరాకారుడు.

ఒడలంతా జడలతో జటంతో, ఆపాదమస్తకం భయంకరాకారానికి నిర్వచనంగా గుండెలలిసిపోయేలా ఉన్న భైరవుడి కళ్ళు మండుతున్న రెండు అగ్నిగోళాలు.

సామ్రాట్‌కు ఉన్నట్టుండి మృత్యుభయం ఆవహించింది. మరికొద్ది క్షణాలు ఆ రూపాన్ని చూస్తే తన గుండె ముక్కలైపోతుందేమోనని చంద్రగుప్తుడికి భయంవేసింది.

"కాపాలికా! కాపాలికా!" సహాయం కోసం అర్థిస్తున్నాడు సామ్రాట్.

కాపాలికుడు భైరవుడిని చూస్తూ పిచ్చివాడిలా విరగబడి విరగబడి నవ్వుతున్నాడు.

"కాపాలికా! కాపాలికా... రక్షించు.... రక్షించు" అని.

ఈసారి సామ్రాట్ గొంతు తడారి పోయినట్టుగా ఉంది.

ఎంత అరుద్దామనుకున్నా మాటలు పెగలటంలేదు.

సామ్రాట్ నురగలు కక్కుంటూ విరుచుకొని పడి పోయాడు. ఎంత సేపయిందో తెలియదు కాని సామ్రాట్‌కు తెలివి వచ్చేటప్పటికి ఎదురుగా సముద్రగుప్తుడు నిలిచి వున్నాడు. నలువైపులా పరికించాడు సామ్రాట్. ఆలయానికి మూలగా ఒకవైపు కాపాలికుడు కళ్ళుమూసుకుని ధ్యానముద్రలో ఉన్నాడు.

ఈసారి సామ్రాట్ యజ్ఞవాటికవైపు చూశాడు. యజ్ఞగుండంలో ఇంకా పూర్తిగా కాలీకాలని సమిధలు చిటపటమని రవ్వలు వెదజల్లుతూ చిరుచప్పుడు చేస్తున్నాయ్!

"ఏమయింది ప్రభూ!" సముద్రగుప్తుడు వంగి తండ్రి మొహంలోకి చూస్తూ ప్రశ్నిస్తున్నాడు.

'ఏమైంది... ఏమైంది..' తనలో తాను గొణుక్కున్నాడు సామ్రాట్.

గర్భాలయమంతా ప్రశాంతత నెలకొనివున్నది. అన్నిటికంటే ఆశ్చర్యం... అక్కడేమీ జరగనట్టుగా ఉన్నది.

ఇంతకుముందు యజ్ఞవాటిక ముక్కలు ముక్కలుగా చీలిన సంఘటన గుర్తుకువచ్చి మరోసారి హోమగుండంవైపు చూశాడు.

హోమగుండం యథాతథంగా ఉంది. సామ్రాట్‌లో తల ముక్కలు అయ్యేంత ఆశ్చర్యం. "తను చూసింది కలా... నిజమా..."

సముద్రగుప్తుడు "ప్రభువులు గాఢమయిన ధ్యానంలో మునిగినట్టున్నారు. అంతరాయం కలిగించినందుకు మన్నించగలరు"

ఈసారి సామ్రాట్ తనవైపు చూసుకున్నాడు. జరిగింది అర్థమయింది.

"ఏదో... ఏదో... పరమాద్భుతాన్ని చూశాడు. కానీ ఇపుడు చూస్తే ఆ భయాలు ఒక్కటి కూడా లేవు.

భైరవ దర్శనం కాపాలికుడు కల్పించిన మాయా... లేక సత్యమా"

"ప్రభువులు క్షమించగలరు" మరోసారి సముద్రగుప్తుడు అన్నాడు.

సామ్రాట్ తన భావసంచలనాన్ని వెనక్కినెట్టి "సముద్రా! ఏమిటీ రాక!"

"కార్యార్థినై వచ్చాను"

"ఏమిటి సముద్రా!"

"సామ్రాట్! నాకో వరం ప్రసాదించాలి" అన్నాడు సముద్రగుప్తుడు.

"వరమా!" విస్మయంగా చూశాడు సామ్రాట్.

"ఏమిటో అది..."

"మాట ఇస్తే చెబుతాను"

"చెప్పు... సముద్రా!"

"తీరా చెప్పినతరువాత వెనుకంజ వేస్తే..." అన్నాడు.

"వేయుడు" అని ఆ మూలనుంచి కాపాలికుడి కంఠస్వరం చాలా గంభీరంగా వినపడింది.

సి.శివరామమూర్తి

7

జరిగిన కథ

మాతామహి రాజపురోహితులిద్దరూ చెప్పిన విధంగా మరణించిన వృద్ధ జ్యోతిష్కుడి శవాన్ని గంగానదిలో వదిలి వేయిస్తాడు సముద్రగుప్తుడు.

చంద్రగుప్తుడు కాపాలికుడ్ని కలిసేందుకు భద్రకాళీ ఆలయానికి బయల్దేరతాడు, మహామంత్రి కశ్యపుడు. పెద్ద కుమారుడయిన కచుడు తనవెంట కాపాలికుని వద్దకు వస్తారేమోనని తెలివిగా వైశాలీ నగరానికి పంపిస్తాడు చంద్రగుప్తుడు. కచుడు మహారాజైతే కఠినంగా ప్రవర్తిస్తాడని, అగ్నికి ఆజ్యం పోసినట్లు మంత్రి కశ్యపుడు అతనికి తోడయితే ప్రజాక్షేమం దెబ్బతింటుందని చంద్రగుప్తుని భయం.

లావినియా కోరిన కోరిక తీర్చేందుకు ఇంద్రప్రస్థ రాజు నాగాయకుడ్ని సజీవంగా బంధించి తీసుకురండి అని సముద్రగుప్తుడు ఆజ్ఞ జారీ చేస్తాడు. తండ్రి చంద్రగుప్తుడున్న భద్రకాళి ఆలయానికి బయల్దేరతాడు సముద్రగుప్తుడు.

మండుతున్న హోమగుండంలో కూర్చుని మంత్రోచ్చారణ చేస్తుంటాడు కాపాలికుడు.

అమ్మవారి అనుగ్రహం నీ వంశానికి ఉందని కాపాలికుడు చంద్రగుప్తుడికి చెబుతాడు.

ఆ తరువాత కాపాలికుడు భైరవుడ్ని ఆవాహన చేస్తారు. యజ్ఞవాటికను బద్దలుచేసుకుంటూ భైరవుడు దర్శనమిస్తాడు చంద్రగుప్తునికి.

ఇక జరిగేది చదవండి.



సముద్రగుప్తుడు కాపాలికుడ్ని అంతవరకూ గమనించలేదు.

ఆశ్చర్యంగా, కోపంగా అటువైపు చూసి ఏదో అనబోతున్న సమయంలో సామ్రాట్ కల్పించుకున్నాడు.

"ఔను. మాట ఇస్తున్నాను... చెప్పు! సముద్రా"

సముద్రగుప్తుడు వెంటనే కాపాలికుడ్ని విస్మరించి సామ్రాట్‌తో అన్నాడు "ఇంద్రప్రస్థ రాజు నాగాయకుడిని సజీవంగా బంధించి నాకు కానుకగా ఇవ్వాలి" అన్నాడు.

"ఎవరు?"

సామ్రాట్‌లో విస్మయం, ఆశ్చర్యం.

"ఇంకెవరు. మీరే... ప్రభువులే దండయాత్ర చేసి నాగాయకుడ్ని నాకు అప్పగించాలి" అన్నాడు.

సామ్రాట్‌లో అయోమయం.

ఇక్కడ కాపాలికుడు ఆలయం అంతా దద్దరిల్లినట్లుగా వికటంగా పడీ పడీ నవ్వుతున్నాడు.

కాపాలికుడివైపు ఆ ఇరువురూ రెప్ప వాల్చకుండా చూస్తున్నారు.

కాపాలికుడు అలా వికటాట్టహాసం



ఫైట్ డైట్

'రేస్ 3' సినిమాలో నటనలో పరుగులు తీయడానికి జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ జోరుమీదున్నది.

యాక్షన్ సన్నివేశాలు మొదటి రెండింటికంటే ఎక్కువ కావడంతో జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ నేరుగా విలన్లతో పోరాడుతుంది. అందుకోసం 'మార్షల్ ఆర్ట్స్'లో శిక్షణ తీసుకుంటున్నది.

మామూలుగానే నాజుగ్గా వుండే ఈ శ్రీలంక బొమ్మ మరింత కాన్ఫిడెంట్ యాక్షన్ సన్నివేశాలు చెయ్యడానికి అనువుగా స్ట్రిక్ట్‌గా డైటింగులు చేస్తోందట. ఘనపదార్థాలకు స్వస్తిచెప్పి, ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకుంటున్నది. లంచ్‌లో గుడ్లు, పాలకూర, సాయంవేళల్లో మిల్క్ షేక్స్- అంతే!

చేస్తూనేవున్నాడు. అతడి గురించి తెలిసిన సామ్రాట్ సంబాళించుకోగలిగాడు. కానీ, యువరాజు సముద్రగుప్తుడికి మాత్రం ఆగ్రహం కమ్ముకుంది.

"ఎవరు ప్రభూ, ఈ పిచ్చివాడు!"

ఆ మాటలకు కాపాలికుడు మరోసారి వికటాట్టహాసం చేశాడు.

సముద్రగుప్తుడు మహావీరుడు... మహాశూరుడు. అరివీరభయంకరుడు. యువరాజు యుద్ధం చేస్తే అందరికీ కన్నులపండుగగా ఉంటుందని మా మనవి" అన్నాడు.

"ఎవరు నువ్వు?" కోపంగా అడిగాడు సముద్రగుప్తుడు.

"ఈ దేశంలో ఒక పౌరుడ్ని యువరాజా! ప్రజలు సముద్రగుప్తుడిగురించి ఏమనుకుంటున్నారో చెప్పాలని వచ్చా" అని అన్నాడు.

"ఓహో, ప్రజానాయకుడివా" యువరాజు కంఠంలో వ్యంగ్యం.

"ఎలా అనుకున్నా ఫర్వాలేదు యువరాజా! కానీ సత్యాన్ని నీ చెవులలో పడవేయటమే నా కర్తవ్యం"

"నాకు తెలుసుకోవాలని లేదే!"

"కానీ చెప్పవలసిన బాధ్యత నాకు వున్నదే. అలాగే వినవలసిన అగత్యమూ నీకు వున్నది యువరాజా!"

"సముద్రగుప్తుడికి కాపాలికుడి వైనం చిర్రెత్తుకు వచ్చింది. పైగా తనను 'నువ్వు నువ్వు' అని ఏకవచన ప్రయోగం చేస్తున్నాడు. అన్నిటికీ మించి సామ్రాట్ అలా మాట్లాడుతున్న కాపాలికుడిని ఉపేక్షించటం చాలా ఆశ్చర్యముగా ఉన్నది"

"ప్రభూ! ఎవరు ఇతడు. హద్దులు మీరి మాట్లాడుతున్నాడు"

సముద్రగుప్తుడు సామ్రాట్‌వైపు తిరిగి అన్నాడు.

సామ్రాట్ నోరువిప్పి- "అతడు నా ఆంతరంగికుడు... రాజవంశానికి శ్రేయోభిలాషి" అన్నాడు.

ఆ మాటలకు యువరాజులో ఆశ్చర్యము. "ఇతడా! ఈ పిచ్చివాడా...! సాక్షాత్ దిగంబరాకారుడు. ఇతడు మీకు శ్రేయోభిలాషా!"

కాపాలికుడు "ఓహో శ్రేయోభిలాషి అంటే ఎలా కన్పడాలని? అందమైన ఉడుపులు ధరించి నీలా సమ్మోహనంగా కన్పడాలా యువరాజా?"

సామ్రాట్ ఆ మాటలకు అదోలా నవ్వాడు. సముద్రగుప్తుడికి అర్థమైంది. "సామ్రాట్ ఈ ఆగంతకుడికి ఎంతగానో చనువును ఇస్తున్నారు. దీనికేదో బలీయమైన కారణం ఉండితీరాలి.

పైగా తనతో ఎలా మాట్లాడుతున్నా కిమ్మనకుండా ఊరుకుంటున్నారు ప్రభువులు" అనా-

ఈసారి తండ్రివైపు ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు యువరాజు.

"యువరాజా! అతడు కాపాలికుడు. కాళీభక్తుడు" అన్నాడు.

"ఓహో!" సముద్రగుప్తుడు కన్నులెగరవేశాడు.

"అందుకనా ఈ పిచ్చివాడి వాలకం. కాపాలికులు గురించి విన్నాను. ఇపుడు చూస్తున్నాను"

"ఏం విన్నావ్ యువరాజా!"

"అలౌకికమైన శక్తులకోసం నరబలులకుకూడా వెనకాడని పిచ్చివాళ్ళని"

"అంతేనా, ఇంకేమైనా విన్నావా?"

"పిచ్చివాళ్ళ గురించి నా కాలాన్ని వెచ్చించను కాపాలికా!"

"మరిదేనికోసం వెచ్చిస్తారు యువరాజా! అందమయిన సుందరాంగనల ఆలింగనంకోసమా"

"కాపాలికా!" సముద్రగుప్తుడు గర్జించాడు. "నీ తల ఎగిరిపోగలదు"

ఆ మాటలకు కాపాలికుడు వినమ్రంగా తలవంచి-

"మహా అదృష్టంగా భావిస్తాను... అదిగో భద్రకాళీ చేతిలో కత్తి ఉన్నది. ఆ కత్తి తీసుకుని ఇపుడే నా తల నరుకు" అని కాపాలికుడు వినయంగా తలవంచాడు.

సామ్రాట్ చిత్తరువులా నిలబడి ఆ ఇరువురి మాటలకు సాక్షీభూతుడిలా ఆలకిస్తున్నాడు.

సముద్రగుప్తుడు కాపాలికుడి మాటలకు నిరుత్తరుడయ్యాడు. ఒక్కక్షణం ఏం చేయాలో తోచలేదు.

అలా కొద్దిక్షణాలు గడిచినతర్వాత కాపాలికుడు తలవంచి- "పాపం... యువరాజుకు కత్తి పట్టడం చేతకాదు కదూ!" అన్నాడు.

మరోసారి సముద్రగుప్తుడు హుంకరించాడు ఆగ్రహావేశాలతో....

"అలా అని ఈ దేశంలో ప్రజలు అనుకుంటారు యువరాజా! అలా అన్నవారందరి తలలు తీయిస్తే చివరకు ఈ దేశంలో మిగిలేది నువ్వొక్కడివే రాకుమారా!"

సముద్రగుప్తుడికి ఈసారి కోపం స్థానంలో ఆలోచన వచ్చింది.

"నిజం రాకుమారా!" కాపాలికుడు వినయంగా అన్నాడు. "ఆఖరకు నీ తల్లిదండ్రులు, నీ లావణ్య ఆ లావినియా కూడా మిగలరు"

'లావణ్య' పేరు వినగానే సముద్రగుప్తుడు అప్రతిభుడయ్యాడు.

ఎలా తెలిసింది లావణ్య పేరు ఈ పిచ్చివాడికి' సామ్రాట్ సముద్రగుప్తుడివైపు ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు. సముద్రగుప్తుడు తలవంచుకున్నాడు.

"యువరాజు అమాయకుడు సామ్రాట్! అందచందాల బంగారు వన్నె రామచిలుక అంతరంగం ఏమిటో తెలియని పసివాడు రాకుమారుడు"

చివ్వుమని తల ఎత్తాడు సముద్రగుప్తుడు. "ఔను రాకుమారా! ఈసారి నీవు ఓడిపోయే ప్రమాదం ఉన్నది"

సముద్రగుప్తుడికి ఈసారి కాపాలికుడంటే కుతూహలం ఏర్పడింది. కళ్ళెత్తి ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు.

"దేవాంగనలు కేవలం అందచందాలకే వరించరు యువరాజా! శౌర్యప్రతాపాలకు వరిస్తారు. ఈ చిన్నసత్యం కూడా తెలియదా?"

సముద్రగుప్తుడు అతనివైపు అదోలాగా చూశాడు.

సామ్రాట్‌కు ఆ ఇరువురూ మాట్లాడుతున్నది అర్థంకావటంలేదు. కాపాలికుడివైపు ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు.



ఆడవాళ్ళందరూ కోపంతో మొగుడికి శాపాలు పెడుతుంటారు. కాని నేను ప్రేమతో శాపాలు పెడుతుంటా.

-రాణీ ముఖర్జీ, నటి

"అవును సామ్రాట్! యువరాజ ప్రాసాదంలో కథానాయిక అవతరించింది. ఐతే ఆ నాయిక ఇతడికి దక్కుతుందా అని నా భయసందేహాలు"

"ఏమిటి సముద్రా...!" అంటూ సామ్రాట్ వివరణ కోసం సముద్రగుప్తుడివైపు చూశాడు.

"రాకుమారుడ్ని అడగవద్దు. సర్వం నేను వివరిస్తాను సామ్రాట్!"

"నీకేమైనా శక్తులున్నాయా! కాపాలికా!" సముద్రగుప్తుడు ఆశ్చర్యాన్ని అణచుకుంటూ అడిగాడు.

"ఓహో... ఈ విషయాలన్నీ ఈ పిచ్చివాడికి ఎలా తెలిశాయా అని నీ సందేహం కదూ!"

'అవున'న్నట్టుగా సముద్రగుప్తుడి కళ్ళు రెపరెపలాడాయి.

"మరి ఈ పిచ్చివాడిని నమ్ముతావా!" అన్నాడు.

"... ... ..."



కాపాలికుడు సముద్రగుప్తుడి ప్రత్యుత్తరం కోసం ఎదురు చూడకుండా ముందుకు వచ్చి హోమ గుండంలోకి వంగాడు.

ఆ తర్వాత రెండు దోసిళ్ళతో కణ కణమని మండుతున్న నిప్పు కణికలను తీసుకొని నుంచొని సముద్రగుప్తుడిముందు నిల్చున్నాడు.

సముద్రగుప్తుడికయితేమతిపోయి నట్లుగా ఉంది. 'ఇదెలా సంభవం. నిప్పు కణికలు ఎలా తీసుకోగలిగాడు. అవి అతడి చేతుల్ని కాల్చవా!'

"పట్టు..." అని అంటూ దోసిళ్ళను ముందుకు వంచాడు కాపాలికుడు.

సముద్రగుప్తుడి చేతులు ముందుకు రాలేదు. భయం వేసింది.

ఈసారి కాపాలికుడు సామ్రాట్ వైపు అడుగులు వేసి "తీసుకో సామ్రాట్!" అని అన్నాడు.

చంద్రగుప్తుడు ఒక్క క్షణం ఆలోచించి నిర్భయంగా తన చేతులను ముందుకు చాపాడు.

కాపాలికుడు ఆ నిప్పు కణికలను సామ్రాట్ దోసిళ్ళలో పోశాడు.

సముద్రగుప్తుడికి చూస్తున్నది పరమాద్భుతంగా తోస్తోంది.

కాపాలికుడు సామ్రాట్‌తో "చంద్రగుప్తా...! ఆ అగ్నిని భద్రకాళీ పాదాల ముందు పెట్టు" ఆదేశించాడు.

చంద్రగుప్తుడు చాలా మవునంగా ముందుకు అడుగులు వేసి కాపాలికుడి ఆజ్ఞను పాటించాడు. ఈసారి కాపాలికుడు మళ్ళీ రెండు దోసిళ్ళతో మరో సారి అగ్నికణికలను తీసికొని సముద్రగుప్తుడ్ని సమీపించాడు.

సముద్రగుప్తుడు రెండు దోసిళ్ళను తెరచి చేతులు ముందుకు చాపాడు.

కాపాలికుడు అగ్నికణికల్ని సముద్రగుప్తుడి దోసిళ్ళలో వేయగానే ఒక్కసారి కెవ్వుమని కేకవేసి చేతులు వెనక్కి లాగాడు. అతడి చేతులు భగ్గుమని మండాయ్! కాపాలికుడు మళ్ళీ విరగబడి నవ్వాడు. అలా చాలాసేపు ఆపకుండా నవ్వుతూనే ఉన్నాడు.

సముద్రగుప్తుడికి ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంటోంది... అతికష్టంమీద సంబాళించుకోగలిగాడు.

"సామ్రాట్!" కాపాలికుడు నవ్వును ఆపి అన్నాడు-

"ఎక్కడైనా అగ్ని అగ్నిని దహించగలదా? నీలో అగ్ని ఉంది. నీ పుత్రుడిలో ఆ అగ్ని లేదు"

ఈసారి సముద్రగుప్తుడి మొహం ఆ మాటలకు జేవురించుకుపోయింది. "అవును రాకుమారా! నీకు బాధ కలిగించినా సత్యం అదే! నీలో క్షాత్రాగ్ని లేదు" అన్నాడు.

"కాపాలికా...!" సముద్రగుప్తుడు రౌద్రంగా అరిచాడు.

కాపాలికుడు, సామ్రాట్ ఇరువురూ మౌనంగా చూస్తున్నారు.

సముద్రగుప్తుడికి కోపం ఉప్పెనలా వస్తోంది. కానీ ఆ కోపాన్ని ఎలా ప్రదర్శించాలో తెలియని నిస్సహాయుడు లోపల లోపల జ్వలించుకుపోతున్న సముద్రగుప్తుడిని చూసి కాపాలికుడు మనసులో నవ్వుకున్నాడు.

"రాకుమారా! నాకైతే చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇన్నాళ్టికి నీలో చిన్న నిప్పురవ్వ పుట్టింది"

సముద్రగుప్తుడికిసారి అర్థమయి అర్థమయినట్టుగా ఉంది.

కాపాలికుడు "ఇప్పటికయినా కత్తిని చేబూనుతావా యువరాజా!"

సముద్రగుప్తుడు అంతర్ముఖుడయ్యాడు. కొంతసేపు అయినతరువాత ఈవైపు చూస్తూ తల విదిల్చాడు నిస్సహాయంగా.

"నాలో ఆకాంక్ష లేదు కాపాలికా!"

"... ... ..."

"పోనీ నీ మంత్ర తంత్ర శక్తులతో నన్ను ఒక్క క్షణంలో వీరుడిగా చేయవచ్చు కదా కాపాలికా!"

"ఓహో! నా మంత్రశక్తిని నీలాంటి సోమరులకు వినియోగించాలా రాకుమారా!" అన్నాడు.

చురుక్కుమన్నాయ్ ఆ మాటలు సముద్రగుప్తుడికి. శరాఘాతంలా గుచ్చుకున్నాయ్!

సామ్రాట్ మౌనంగాఉండిపోయాడు ఆ ఇరువురి సంభాషణలో జోక్యం చేసుకోకుండా. ఈసరికి సముద్రగుప్తుడికి అర్థమయింది.

'సామ్రాట్ కాపాలికుడి పక్షంవైపు వున్నాడు. కాపాలికుడు తనని ఏమని అన్నా కిమ్మనకుండా ఊరుకుంటున్నాడు సామ్రాట్'

సముద్రగుప్తుడు ఆలోచిస్తున్నాడు 'ఇంతకీ తను వచ్చిన పని ఏమిటి...? కర్తవ్యం మరచిపోయి ఈ కాపాలికుడి చేతిలో ఇరుక్కుపోయాడు'

తండ్రితో అన్నాడు సముద్రగుప్తుడు-"ప్రభూ! ఈ కాపాలికుడు మీ కుమారుడిని చులకన చేస్తూంటే ఉపేక్షిస్తున్నారు..." అని.

సామ్రాట్ ఆ మాటలు విన్పించుకోనట్టుగా "సముద్రా! ఇంతకూ నీకు ఉన్నట్టుండి దండయాత్ర సంకల్పంకల్గింది కారణం తెల్సుకోవచ్చా!" అన్నాడు.

ఇది దేశీయ స్టయిల్

పాత్రకు అవసరమయిన విద్యలు నేర్వడంలో విదేశీ వనిత సన్నీలియోన్ ముందుంటున్నది. మొన్న మొన్నటి దాకా 'ఏక్ పహేలీ లీలా' సినిమా కోసం కత్తి యుద్ధం, గుర్రం స్వారీ, కర్రసాములను నేర్చింది.

ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ భాషల్లో తీస్తున్న చారిత్రక సినిమా 'వీరమహాదేవి' కోసం గుర్రపు స్వారీలో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకుంటున్నదట. ఇప్పటికే నేర్చేశావు కదా అని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చింది.

"విదేశీయులు గుర్రాన్ని స్వారీచేసే తరహాలో ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్నాం. కాని, దేశీయ స్టయిల్‌లో చేయడం వేరు. 'వీర మహాదేవి' సినిమాలో నేను గుర్రం స్వారీ చేస్తుంటే నా వెనుక యాభైమంది గుర్రాలతో వస్తుంటారు. దానికి అనుగుణంగా నేర్చుకుంటున్నా" అని తెలిపింది సన్నీలియోన్.



ఎవరు ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎలా నవ్వాలనేదానికి నిబంధనలు లేవు. నేను నవ్వటానికి ఎవరి అనుమతీ అక్కరలేదు.

-రేణుకాచౌదరి, కాంగ్రెస్ ఎమ్.పి.

"సామ్రాట్ పుత్రుడు ఒకరికి మాట ఇచ్చారు. ఆ మాటను నిలబెట్టవలసిన బాధ్యత, మీపై ఉంచాను నాకు మీరు ఇచ్చిన వరాన్ని నెరవేర్చవలసిన బాధ్యత మీపై ఉంది సామ్రాట్"

"ఎవరా ఒకరు?"

"ఆపదలో ఉన్న అబల. నన్ను ఆశ్రయించి వచ్చిన అబల. ఆమెకు నేను మాట ఇచ్చాను"

"మాట ఇచ్చేముందు ఒక్కసారైనా నన్ను సంప్రదించాలి కదా!"

"మీమీద విశ్వాసం వల్ల ముందుగా మీ అనుమతి తీసుకోలేదు ప్రభూ!"

సామ్రాట్ ఆలోచనలో పడ్డాడు...

'యువరాజు మాట ఇచ్చాడు. అదీ ఒక స్త్రీకి. ఆ మాటను నిలబెట్టుకోకపోతే యువరాజుకు ఆత్మహత్యా సదృశం అవుతుంది. తన వంశానికి మచ్చ మిగిలిపోతుంది. అయినా ఒక స్త్రీ కోసం రక్తపాతం, యుద్ధాన్ని ఆహ్వానించాలా'

అదే మాటను సామ్రాట్ అన్నాడు "నీ ఆత్మసంతృప్తి, గౌరవంకోసం అదీ ఒక స్త్రీకి ఇచ్చినమాటను నిలబెట్టుకునేందుకయే మూల్యం దారుణ యుద్ధం, రక్తపాతం యువరాజా!"

ఉన్నట్టుండి యువరాజుకు ఒక మెరుపు మెరిసింది. అతని ఊహా ప్రపంచంలో అతని కళ్ళకి ఎదురుగా ఒక యుద్ధం మెరిసింది.

అందులోనించి హాహాకారాలు వినపడుతున్నాయ్!

ఇంతకాలం లావినియాను చూసిన మైమరపు, మైకం ఒక్కక్షణంలో దిగిపోయింది యువరాజుకు.

జీవితంలో మొట్టమొదటిసారిగా అతని హృదయం రెండు ముక్కలుగా చీలిపోయింది. ఆ చీలిపోయిన ముక్కలు ఎగిరిపోయిన అద్దంలాగా అయి అందులో రెండు ప్రతిబింబాలు గోచరిస్తున్నాయ్!

ఒకరు లావినియా!

రెండవది ఒక సంకుల సమరం!!

ఇంతకాలంఆనంద ప్రపంచంతప్ప మరో ప్రపంచం తెలియని రాకుమారుడికి జీవితములో మొట్టమొదటి సారిగా తీవ్ర మానసిక సంక్షోభము మొదలయింది.

'నిజమే... తండ్రి చెప్పింది నిజమే! ఒకస్త్రీకోసం అనేకమంది అమాయకుల ప్రాణాల్ని బలితీయాలా! ఇంతవరకు యుద్ధాలలో పాల్గొనలేదు. కానీ యుద్ధమంటే తెలుసు.

సామ్రాట్ యుద్ధాలకు వెళ్ళి విజయములను వరించినా, తనవెంట యుద్ధంలో క్షతగాత్రులయిన అనేక రాజభటులతో తిరిగివచ్చేశారు.

ఆ యుద్ధం తర్వాత చనిపోయిన రాజభటుల భార్యాబిడ్డలు, తల్లిదండ్రులు చేసే ఆక్రందనలు, క్షతగాత్రులయిన వారి కుటుంబం చేసిన రోదనలు, అవయవాలను పోగొట్టుకొని శాశ్వతంగా అవిటివాళ్ళైపోయిన రాజభటుల వైనం తనకు క్షుణ్ణంగా తెలుసు.

వారి ఆక్రందనలను, హాహాకారాలను, చెవులారా విన్నాడు. కనులారా చూసి ఉన్నాడు. యుద్ధాలు అంటే తనలోని అంతర్లీన ఏవగింపుకు ముఖ్య కారణం ఇదే!'

విజయాలతో పొంగిపోయిన తన తండ్రి అంటే ఆ క్షణంలో అసహ్యం వేసేది. అనేక రోజులు సామ్రాట్‌తో ముభావంగా ఉండిపోయేవాడు.

తనయుడి అంతరంగం తెలిసిన సామ్రాట్ కూడా కొంతకాలం అంటే యువరాజు మనుపథంలో ఆ ఏవగింపు తెర మరుగయ్యేంతవరకూ దూరంగా మసలుకునేవాడు.

కొడుకంటే మనసులో జాలిపడేవాడు. ఎంతో బాధపడేవాడు.

"ఈ సుకుమార హృదయుడు రాజవంశంలో ఎలా జన్మించాడు" మధన పడుతూ ఉండేవాడు సామ్రాట్.

యువరాజు మనసులోని సంక్షోభం కాపాలికుడు కనుల ముందు మెరుస్తోంది. సామ్రాట్ ఊహించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు.

సముద్రగుప్తుడికి ఈసరికి మనసు పూర్తిగా వికలమయింది.

'విధాత తనకు ఎటువంటి ఉచ్చులో బిగించాడు. లావినియా తన ఆశ్రయాన్ని కోరటం మహదైక అదృష్టంగా భావించాడు. కానీ ఈ క్షణంలో ఇది తన 'దురదృష్టానికి దారితీయదు కదా' అని అన్పిస్తోంది'

'లావినియాను జయించటానికి చెల్లించవలసిన మూల్యం ఒక దారుణ యుద్ధమా! రక్తపాతమా!!' ఒక్క యువరాజు మనసులో ముక్కలయిన రెండు భాగాలు ఎదురు ఎదురుగా నిల్చి సంకుల సమరాన్ని కావిస్తున్నాయి.

యువరాజు నిమిత్తం లేకుండా అతడి అంతరంగంలో జరుగుతున్న ఆ సమరం ఇక్కడ కాపాలికుడికి కనపడుతుంది.

"పాపం... యువరాజు యుద్ధాన్ని గెలవటం ఆటబొమ్మను తెచ్చి బహూకరించటం అనుకున్నాడు..." కాపాలికుడు గొంతులో హేళన.

"కాపాలికా!" అని సముద్రగుప్తుడు మరోసారి రౌద్రంగా అరిచాడు.

అతడు అరిచిన ఆ అరుపు ఆలయమంతా ప్రతిధ్వనించింది.

ఆలయం వెలుపల వున్నవారికి కూడా వినపడింది.

'లోపల ఏదయినా ఉపద్రవం సంభవించలేదు కదా!' వాళ్ళలో ఆరాటం.

కానీ రాజు ఉత్తర్వు 'ఎవరూ లోపలకు రావటానికి వీల్లేదు'

సామ్రాట్‌కు యువరాజు వైనం ఆశ్చర్యం గొలుపుతోంది. మొట్టమొదటి సారిగా కొడుకు మొహంలో సంక్షోభాన్ని చూస్తున్నాడు. కాపాలికుడికైతే పండుగ చేసుకున్నట్లుగా ఉంది.

ఒక్కక్షణం ఆ ఇరువుర్నీ కాల్చివేసే కళ్ళతో చూసి సముద్రగుప్తుడు అక్కడ నుంచి ఒక్క ఉదుటున, చివాల్న వెను దిరిగి వెళ్ళిపోయాడు. అలా వెళ్ళిపోతున్న యువరాజును చూస్తుంటే సామ్రాట్‌లో అయోమయం. తేరుకొని దండనాయకుడ్ని పిలిచాడు. **ఇంకా ఉంది**



డాక్టర్ జె.శ్రీమన్నారాయణకు పుష్పగుచ్ఛమిచ్చి అభినందిస్తున్న జర్మనీకి చెందిన ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ మీరోస్లేవ్ ఫెరెన్క్

గుండె చికిత్సలో నూతన ఒరవడి

వైద్యరంగంలో గుండెసంబంధిత రుగ్మతల చికిత్సలలోని నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పరిచయం చెయ్యడంలో విజయవాడ ఆంధ్ర హార్ట్ అండ్ బ్రెయిన్ ఇనిస్టిట్యూట్ చీఫ్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ జె.శ్రీమన్నారాయణ ముందుంటారు.

అదే క్రమంలో ఇనిస్టిట్యూట్‌లో ఇటీవల వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు.

వైద్యులకు వర్క్‌షాప్ నిర్వహించడమే కాకుండా సదరు విషయాలపట్ల డాక్టర్ శ్రీమన్నారాయణ ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తుంటారు. గుండె రక్తనాళాల్లోని క్లిష్టమైన పూడికలను బైపాస్ సర్జరీ అవసరం లేకుండా కాంప్లెక్స్ యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ అమర్చే విధానంపై వర్క్‌షాప్ జరిగింది.

జర్మనీకి చెందిన ప్రముఖ ఇంటర్నేషనల్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ మీరోస్లేవ్ ఫెరెన్క్ రోటబ్రేటర్‌ద్వారా ఆప్టికల్ కోహెరాన్స్ టోమోగ్రఫీ అన్న కొత్త పరిజ్ఞానంతో స్టెంట్‌లు విజయవంతంగా అమర్చారు. ఈ కొత్తపరిజ్ఞానంగురించి డాక్టర్ శ్రీమన్నారాయణ వివరించారు.

వృత్తి నిబద్ధతతోపాటు ప్రజలను సాధారణ ఆరోగ్యం, జీవనశైలి, ఆహార ప్రాధాన్యాల గురించి చైతన్యవంతం చేయడంలో డాక్టర్ జె.శ్రీమన్నారాయణ శ్రద్ధ చూపుతారు.

తనవద్దకు వచ్చిన రోగులపట్ల ఆయన చూపే ఆప్యాయత, వారిపట్ల కనబరిచే ఆసక్తి గణనీయమైన విషయం. ◆

ఫర్ U



Courtesy :Hello!

సొరకాయతో మేలు

బరువు తగ్గాలని భావించేవారికి సొరకాయ మంచి ఆహారం. దీనిలో క్యాలరీలు ఎక్కువ. పీచు అత్యధికంగా లభిస్తుంది. ఈ ఫైబర్‌వల్ల త్వరగా కడుపునిండిన భ్రాంతి కలుగుతుంది.

డయాబెటిస్‌గలవారికి కూడా సొర మంచి ఆహారం. వందగ్రాముల సొరకాయలో కేవలం పది హేను క్యాలరీలు మాత్రమే వుంటాయి కాబట్టి దానిని ఎంత తిన్నా ఇబ్బంది లేదు.

దీనిలో 96 శాతం నీరు వుంటుంది. డీహైడ్రేషన్‌కు సొరకాయ తినడంవల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వందగ్రాముల సొరకాయలో ఒక గ్రాము కొవ్వు మాత్రమే వుంటుంది కాబట్టి మంచి ఆహారాల జాబితాలో సొరవుంటుంది. ◆

ఇవన్నీ మంచివే

ఆహారంవిషయంలో తగిన శ్రద్ధ చూపుతుంటే చక్కని ఆరోగ్యంతోపాటు నాజూకుదనమూ స్వంతం అవుతుంది.

మన ఆహారంలో అధికభాగం పండ్లు, కూరగాయలు వుండాలి. రిఫైండ్ పదార్థాలు, చక్కెరలు బాగా తగ్గించాలి. పూర్తిగా మానేస్తే మరీ మంచిది. కమలా, నారింజ, యాపిల్, బొప్పాయి పండ్లు తింటుంటే చర్మం ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది.

నిమ్మరసం చర్మ సౌందర్యానికి ప్రయోజనకరమే కాకుండా ఇన్‌ఫెక్షన్లనుంచి కాపాడుతుంది. టొమేటో, దోసకాయ, పాలకూరల్లో క్యాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఆకుకూరల్లో ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, కెరోటిన్ రిబోఫ్లేవిన్లుంటాయి. శీతలపానీయాలు మానేసి మంచినీళ్ళు, కొబ్బరినీళ్ళు తాగుతుండాలి. ◆

లేలేత సూర్యకిరణాలు

కాంక్రీటు భవనాలు, ఎయిర్ కండిషన్ గదుల్లో రోజంతా గడిపేస్తున్న ఈ ఆధునిక కాలంలో సూర్యకిరణాలు సోకే అవకాశాలే ఉండడంలేదు. ప్రతిరోజూ ఉదయంవేళ నీరెండ తగిలేలా కొద్దిసేపు నడుస్తుంటే రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

ఈ సుతిమెత్తని లేత సూర్యకిరణాలవల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే విటమిన్ డి3 గుండెజబ్బులతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది.

విటమిన్ డి అంటే ఎముకలకు ప్రయోజనకారి అని మాత్రమే చాలామందికి తెలుసు. కాని డయాబెటిస్, రక్తపోటు, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలవల్ల గుండెకు సంబంధించి నష్టం జరుగుతుంటుంది. విటమిన్ డి3 ఈ నష్టాలనుంచి పరిరక్షించడంలో ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది.

Life is a miracle. If only we can appreciate all the blessings showered on us, we will realize this truth

సర్వరోగ నివారిణి

శిశువులు, పశువులు అన్నీ సంగీతానికి స్పందిస్తాయన్నది పెద్దల మాట. సకల మానవాళిని ముగ్ధులను చేయగలిగిన శక్తి సంగీతానిది.

అందుకే సంగీతము భక్తి వినా... సన్మార్గము కలదే మనసా! అన్నారు త్యాగరాజస్వామి.

సంగీతానికున్న శక్తిని ప్రకృతి నుండి అర్థంచేసుకున్నాడు.తనచుట్టూ ప్రకృతి సృష్టిస్తున్న ధ్వనులను విని మొదటభయపడి, తర్వాత అలవాటుపడి ఆపైన క్రమంగా దానిలోని మర్మం తెలుసుకుని తనదైన సొంత సంగీత మార్గాన్ని నిర్మించుకున్నాడు.

ఎండు ఆకులమీద నడక, అడవి కొమ్మల రాపిడులు, గాలిహోరులు, పక్షుల కిలకిలారావాలు... అలా ఎన్నెన్నోవిన్నాడు. వర్షపుజల్లులోని లయను ఆశ్చర్యంగా చేశాడు.

తన నోటికి వచ్చినరీతిన పాడి, తానిష్టమొచ్చిన రీతిలోఆడి ఆనందించాడు ఆదిమ మానవుడు. నాడు తాను సృష్టించుకున్న వాయిద్యాలధ్వనులు, ఎలుగెత్తిపాడిన పాటలు, వేసిన చిందులు...అన్నీ మనసుకుఆనందం, జీవితానికి ఉత్సాహం ఇచ్చినవే. ప్రతి ఉత్సవంలో చిందేశాడు. సంగీతం ఇచ్చిన ఆనందం సొంతం చేసుకున్నాడు.

ఆ దశనుండి ఒక శాస్త్రీయ సంగీత విధానాన్ని రూపొందించేందుకు ఎంత కాలం పట్టిందో, ఎంతకష్టపడ్డాడో తెలియదు.కాని సంగీతాన్ని రూపొందించాడు. సప్తఖండాలలో ఎవరిసంగీతం వారిదే. ఎవరి బాణీలువారివే.

ఎక్కడివాయిద్యాలుఅక్కడివే.ఐనా సంగీతం ప్రపంచ భాష. మనసులను తాకేది, మనుషులను మార్చేది సంగీతం. శరీరంలోని అణువణువు సంగీతానికి స్పందిస్తుంది.

అర్థం తెలియక పోయినా, సంగీత మూలం అవగాహన లేకపోయినా శరీరంలో కదలికవస్తుంది. పాదం నుండి తలవరకు లయబద్ధంగా ఊగుతుంది. బయటకు కనిపించని, శరీరంలోపలి అంగాలమీద సంగీత ప్రభావం పడుతుంది. ఆ విషయం ప్రతి సంస్కృతిలో చెప్పుకునేదే అయినా దానికి విజ్ఞానశాస్త్రపరంగా మద్దతులేదు. అందువల్ల కొందరు సంగీతాన్ని తేలికగా తీసి పారేస్తుంటారు.

మానసిక ప్రశాంతత

కాని సంగీతంవల్ల ఒనగూరే లాభాలమీద విస్తృతంగా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. సంగీతమనేది ఏ రూపంలో ఉన్నప్పటికీ అది మనసుకు హత్తుకునే రీతిలో ఉన్నప్పుడు మేలు కలిగితీరుతుంది.



Courtesy : Woman's Era



జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది

పిల్లలకు సంగీతం నేర్పటం అవసరమనేది తాజా పరిశోధకుల సూచన. ఒకప్పుడు మన సమాజంలో అమ్మాయిలందరికీ, వారి గొంతు ఏ తీరున ఉన్నా తప్పకుండా సంగీతం నేర్పించేవారు. ఏదో ఒక సాధన చేయించేవారు.

గాత్రం లేదా వాయిద్యం తప్పకుండా అలవాటు చేసేవారు. అది చాలా ముందుచూపుతో పెద్దలు నేర్పుతున్న విద్యఅని నేడు అంగీకరించాల్సి వస్తోంది. నాలుగు-ఆరు ఏళ్ళ మధ్యవయసు కలిగిన పిల్లలమీద యార్క్ యూనివర్సిటీవారు జరిపిన పరిశోధనలో సంగీతం నేర్చుకున్న పిల్లలు భాష, పదాలు బాగా నేర్చుకున్నట్టు గమనించారు.

అదికూడా ఒక నెలరోజులు నేర్చుకోవటంలోనే వారిలో ఆ మార్పు వచ్చింది. పదాలను అర్థంచేసుకోవటం, వాటిని పలకటంమీద పట్టు వచ్చింది సంగీతం అభ్యసించటంవల్ల అని వారు తేల్చారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగైంది.సంగీతం నేర్చుకున్న పిల్లలలో తెలివితేటలు అధికం. చదువులో ముందుంటారు. వారిలో ఐక్యూ పెరుగుతుంది.

పాటలు పాడే పిల్లలు, వాయిద్యాలు వాయించే పిల్లలు చదువుల్లో మేటిగా తయారయ్యారు.

పెద్దలకు కూడా

సంగీత జ్ఞానం ఉన్నవారికే కాదు, సంగీతమంటే బాగా ఇష్టపడేవారికి కూడా వార్ధక్యపు లక్షణాలు అంత త్వరగా రావు. గాత్రమైనా, వాయిద్యమైనా పలు సంవత్సరాలు సాధన చేస్తారుకాబట్టి మెదడు పనితీరు మెరుగవుతుంది.

ఆలోచించి చేసే పనులు, కన్ను, చెయ్యి కలిపి చేసే పనులు బాగానే చెయ్యగలుగుతారు. సంగీతంతో సంబంధం లేనివారికి ఆలోచనలు, పనుల మీద పట్టు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

తనఆలోచనల చురుకుదనానికి, మెదడు మెరుగుగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి కారణం సంగీతమే నన్నది బాలమురళీకృష్ణవంటివారు ఎన్నడోచెప్పారు. ఇప్పుడు వారెన్ బఫెట్ అనే సంపన్నుడు 85 ఏళ్ళ వయసులో తన చురుకుదనం తాను నేర్చుకున్న వాయిద్యం వాయించటంలో ఉందంటున్నాడు.

పెద్ద వయసులో వచ్చే ఇబ్బంది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గదల. పూర్తిగా జ్ఞాపకశక్తిని పోగొట్టే ఆల్జీమర్స్ వ్యాధి పెరుగుతోంది నేడు. అటువంటివారికి సంగీతంతో ఉన్న సంబంధం గుర్తుచేయటంద్వారా వారి మెదడులో నెమ్మదిగా మార్పు తీసుకురాగలమన్నది పరిశోధకులు చెపుతున్న విషయం.

వయసులో వచ్చే ఇబ్బందులమీద కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఆల్జీమర్స్‌తో బాధపడేవారికి వారు వయసులో ఉన్నప్పుడు బాగా విన్న పాటలను వినిపిస్తే వారి మెదడులో క్రమంగా కదలిక రావటం గమనించారు.

ఆ పాటను తిరిగి పాడే యత్నం చేస్తున్నారు. ఆ పాట వినగానే ఏదో జ్ఞాపకం వచ్చినవారిలా నవ్వుకుంటున్నారు. అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వంటివాటికి సంగీతమే మేలు చేస్తుందన్న ఆలోచన క్రమంగా

పసిపిల్లలు జోలపాటలకు స్పందిస్తారు. తల్లులందరి గొంతులు శ్రావ్యంగా ఉండకపోవచ్చు. అయినా లయబద్ధంగా పాడే ఆ తల్లి గొంతు పసిపిల్లలను నిద్రలోకి తీసుకువెళుతుంది.

అలా ఊహ తెలియని వయసులో సంగీతంతో ఏర్పడిన ఆ పరిచయం జీవితకాలమంతా నిలిచే వుంటుంది. పసితనంలో నచ్చిన సంగీతమే చివరి వరకు నచ్చాలని లేదు.

వయసునుబట్టి వినే సంగీతం, మెచ్చుకునే పాటలు మారటం మనందరికీ తెలిసినదే.

ఏ వయసులో నచ్చిన సంగీతం ఆ వయసులోవినటానికి ఇష్టపడటం వెనక, కొందరి గొంతుకలు కొందరికే నచ్చటం వెనకున్న అసలు కారణమేమిటనేప్రశ్నకు సమాధానం రాబట్టే యత్నం సాగుతోంది. అయితే ప్రధానంగా వారి ప్రాంతంలో పుట్టినసంగీతం ఆ ప్రాంతం ప్రజలు ఇష్టపడితీరతారన్నది భావన.

చిన్నతనంనుండి ఏ లయబద్ధ సంగీతం వింటారో ఆ సంగీతమే వారిని మళ్ళీ మళ్ళీ విని, ఆనందించేలా చేస్తుంది. అందుకే నవీన పరిశోధకులు కనుక్కున్న సంగీతంతో ఉన్న లాభాలలో మనస్సును ఆనందంతో నింపటం ముఖ్యమైనది.


Courtesy :Gruhasobha

ఇష్టమైన సంగీతం విన్నప్పుడు మనసు హాయిగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఎవరు పలకరించినా పలకాలనిపించలేదు. ప్రశాంతతను వదులుకోటానికి ఇష్టపడదు మెదడు. హాయిగొలిపే హార్మోన్ డోపమైన్. అది సంగీతం వింటుంటే విడుదలవుతుంది.

ఈ విషయాన్నే ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించారు మెక్‌గిల్ విశ్వవిద్యాలయంలో.

ఇష్టమైన సంగీతం వినటానికి ముందు, విన్న తర్వాత మెదడును పెట్ స్కానింగ్ చేశారు.

సంగీతం విన్నతర్వాత వారి మెదడులోడోపమైన్ అధికంగా ఉండటం గమనించారు.

అందుకే సంగీతం ఆనందాన్ని పెంచే సాధనంగా వారు ప్రకటించారు. ఆనందపు బావోద్రేకాన్ని పెంచటమే కాదు, మానసిక ప్రశాంతతను అందించగలిగిన శక్తి సంగీతానికి ఉంది.

సంగీతం ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుందనేది మరో పరిశోధన తేల్చిన విషయం.

మీరు ఏ పని చేస్తున్నా, వెంట సంగీతం వినిపిస్తుంటే, అదికూడా బాగా ఇష్టమైనరాగంలేదా అభిమానించే గాయకుడిగొంతు అయివుంటే పనిలోచురుకుదనంపెరుగుతుంది.అలసటతెలియకుండా, రెట్టింపు ఉత్సాహంతో పనిని ముగించగల్గుతారు.

సంగీతం వింటూ పరుగు పందెంలో పాల్గొన్నవారు మిగిలినవారికన్నా తొలి వెయ్యిమీటర్ల దూరాన్ని అత్యంత వేగంగా పూర్తిచెయ్యగలిగారు.

ఏదైనా ఒక పోటీలో పాల్గొనేముందు మీకు బాగా నచ్చిన సంగీతం విని రంగంలోకి దిగండి, గెలుపు మీదే అంటున్నారువారు.

ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది

హాయి గొలిపించే హార్మోన్ డోపమైన్‌ని పెంచటమేకాదు, మనిషిలో ఒత్తిడికి మూలమైన కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించే శక్తి సంగీతంలో ఉంది. మనుషుల్లో అనారోగ్యానికి, పలురకాల రోగాలకు మూలం మానసిక ఒత్తిడి.

ఆ ఒత్తిడివల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ సన్నగిల్లి రోగాల బారిన పడతారు. సంగీత సాధన చేసేవారిలో, సంగీతాన్ని ఇష్టంగా వినేవారిలో కూడా రోగనిరోధకవ్యవస్థ ఎంతో మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.

సంగీత కళాకారుల ముఖాలలో కనిపించే వెలుగుల మూలం సంగీతంద్వారా వారు అందుకుంటున్న ఆనందం, ఒత్తిడి హార్మోన్‌ల ఉత్పత్తి లేకపోవటం. అందుకే రేడియో పెట్టుకుని, సంగీతం వింటూ పని చేయమంటారు. మనసులో ఆందోళన ఉన్నప్పుడు హాయిగా సంగీతం వినండి.

సంగీతం వింటుండగా వచ్చే హుషారును అడ్డుకోవద్దు. రాళ్ళను కదిలించాలంటే కదిలించండి, తాళం వెయ్యాలనిపిస్తే తాళం వెయ్యండి. అవన్నీ శరీరపు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తారు.

డిప్రెషన్‌కి విరుగుడు

సంగీతజ్ఞానం కలవారికి, సంగీత అభిమానులకు డిప్రెషన్ అంత త్వరగా రాదు. డిప్రెషన్ లక్షణాలు ప్రారంభమవుతున్న దశలో గుర్తించి, సంగీతం వినిపించగలిగితే వారి ఆరోగ్యం త్వరగా కుదుటపడుతుందని జర్మనీవారు గుర్తించారు.

సంగీతంలో వినిపించే కొన్ని లయలు మనుషుల మానసిక ఆరోగ్యాలకు మేలుచేస్తాయి. అదే ప్రభావం మంత్రాలలో కూడా ఉండేమోనన్న సందేహం వారికిప్పుడు కలుగుతోంది.

మనిషి మూడ్‌ని మారుస్తుంది సంగీతం అన్నది పరిశోధకులు చెపుతున్న అంశం. వి.మౌనిక

బలపడుతున్నది. సంగీతమనేది మెదడులోని పలు కేంద్రాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

కాబట్టిసంగీతం ద్వారా ఏదో ఒకకేంద్రానికిస్పందన మొదలౌతుంది. క్రమంగా మిగిలిన కేంద్రాలలో కదలిక తేగలుగుతుందనేది నమ్మకం. లయబద్ధసంగీతం మనసుల్లోని ఏదో ఒక మూల తాకుతుంది, అందులో సందేహం లేదు. ఏ వయసు వారైనా సంగీతంతో మేలు పొందగలరు.మూడ్‌ని మార్చి, నిద్రపుచ్చి, బాధను తగ్గించి, జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకునేలా చెయ్యగలిగిన శక్తి సంగీతా నికి వుంది.

ఈ విషయం మనవారికి బాగా అర్థమైనందునే ఇళ్ళలో సంగీతం నేర్పించేవారు.

పాఠశాలల్లో కూడా సంగీతం క్లాసులు ఉండేవి. కాని ఇప్పుడు పుస్తకాలు, పాఠాలు, పరీక్షలు, ర్యాంకులమధ్య సంగీతానికి తావులేకుండా పోయింది.

సంగీతం వింటే చదువుకు అడ్డంకి అనే ఆలోచన వచ్చింది. ఒత్తిడిని తట్టుకునేందుకు పనికొచ్చే సంగీతాన్ని వదులుకుని పిల్లలను పలురకాల ఇబ్బందుల్లోకి నెడుతున్నాం. ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

సంగీతంనుండి పెద్దలు మేలుపొందుతూ, పిల్లలకు మేలుఅందించేమార్గాన్ని ఎంచుకోండి. ◆

నేనెవరో తెలుసా!

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు
ఇన్‌లాండ్ కవర్‌పై రాసి
స్వాతి చిరునామాకు 10 మార్చి 2018
తేదీలోగా పంపించండి.
కరెక్టు సమాధానాలు రాసినవారిలో
లాటరీ పద్ధతిద్వారా ఒకరిని విజేతగా
ఎంపిక చేసి ₹ 500/-
నగదు బహుమతిని అందజేస్తాం.

'ఫిబ్రవరి 14 ఏమిటి!' అని ఈ తరంవారిని అడిగితే ఠక్కున చెపుతారు వాలెంటైన్ డే. కాని స్వాతంత్ర్య సమరంగురించి తెలిసినవారెవరైనా అది భారతదేశంలో ఒక దుర్దినమని అంటారు.

సరిగ్గా ఆ రోజునే దేశ విప్లవ వీరులు భగత్‌సింగ్, రాజ్ గురు, సుఖదేవ్‌లకు ఉరిశిక్ష ప్రకటించిన రోజు 1931 ఫిబ్రవరి 14. పాతికేళ్ళలోపు వీరులు ఉరికంబాలను వందేమాతరం, ఇంక్విలాబ్ జిందాబాద్ నినాదాలతో ఎక్కటం బ్రిటీష్ అధికారుల్నే ఆశ్చర్యపరిచింది. భగత్‌సింగ్ బృందం బ్రిటీష్ పోలీసు అధికారిని హతమార్చారు. చట్టసభలో బాంబులు పేల్చారు.

ఆ రెండు సంచలనాలలో భగత్‌సింగ్ బృందంతో పాటుగా వున్న చంద్రశేఖర్ అజాద్ పేరు మనందరికీ తెలుసు. అయితే ఆ విప్లవ బృందానికి బాంబులు తయారుచేయటం నేర్పింది ఒక ఆంధ్రుడు అని చాలామందికి తెలియదు. లాహోర్ కుట్రకేసుగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఆ కేసులో ఆయన పేరు వుంది.

కాని పోలీసులకన్ను గప్పి, పారిపోయాడు. ఆ తరువాత కూడా పోలీసులు పట్టుకోలేక పోయారు. ఆంధ్ర దేశానికి తిరిగివచ్చి ఆ తర్వాత ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్ర శాసనసభకు ఎన్నికయ్యాడు. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలోని విప్లవవీరులకోసం జాతీయస్థాయిలో ఒకసంఘమేర్పడినప్పుడు ఆ సంఘానికి తొలి అధ్యక్షుడిగా ఆయన్నే ఎన్నుకున్నారు. ఆ విప్లవవీరుడిది గుంటూరుజిల్లా. వారి కుటుంబం స్వాతంత్ర్యంకోరుకునే కుటుంబం.

23.2.2018 సంచికలో ప్రచురించబడిన
'నేనెవరో తెలుసా!' శీర్షిక సమాధానాలు :
1. విఠలాచార్య, 2. జై బేతాళ
₹ 500/- బహుమతి పొందిన విజేత :
నవులూరు సుందరి
W/o ఎస్.ఎస్.రావు ఎ.పి.హెచ్.బి.కాలనీ
కల్లూరుపల్లి - 524 003, నెల్లూరు

అటువంటి కుటుంబంలో పుట్టి హైస్కూల్ స్థాయి చదువు పూర్తిచేసిన ఆయన 13వ ఏటనే సైనికదళాలలో అందునా బ్రిటీష్ సైనికదళంలో చేరాలనుకోవటం ఆశ్చర్యమే. వయసు తక్కువయినా శారీరక దారుఢ్యం వుండటంతో అతని వయసుగురించి ఆలోచించకుండా సైనికదళంలోకి తీసుకున్నారు.

అయితే ఆ యువకుడు సైనికుడిగా మారింది బ్రిటీష్‌వారికి సేవలు అందించేందుకు కాదని, సైనిక శిక్షణలో భాగంగా తుపాకులు గురిచూసి కాల్చటం, బాంబుల తయారీ, పేల్చటంవంటి అంశాలలో శిక్షణ పొంది, ఆ శిక్షణతో విప్లవకారులలో కలిసిపోవటంకోసమని నాటి బ్రిటీష్‌అధికారులు గుర్తించలేకపోయారు.

జబల్పూర్ ప్రాంతంలో సైనికదళంలో శిక్షణ,అతను అందుకున్న నేర్పు గమనించిన బ్రిటీష్‌వారు అమాయకంగా రెండేళ్ళలో సైనిక అధికారిని చేశారు. బ్రిటీష్ సామ్రాజ్యం ఆఫ్రికా ఖండంలోను, అరేబియా ప్రదేశంలో కూడా వుంది.

అక్కడి తిరుగుబాటు అణచటానికి పంపిన సైనిక దళాలలో అతను వెళ్ళాడు. ఆ సైనికబృందంలో భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఆలోచనకల్గిన ఇతరులున్నారు. వీరంతా కూటలమారలో వుండి తిరుగుబాటుగురించి ఆలోచిస్తున్న నైనం బ్రిటీష్ అధికారులకి తెల్సింది.

అప్పుడే జలియన్‌వాలాభాగ్ ఉదంతం జరగటం, ప్రతీకారంగా శత్రువుమీద పగ తీర్చుకోవాలనుకోవటం జరిగింది. బ్రిటీష్‌వారి దుశ్చర్యలు ఖండిస్తూ పత్రికలకు వ్యాసాలు రాశాడు.

మొత్తంమీద ఇతనే ఆ పని చేసిందని, కొందరు సైనికులు పై అధికారులను కాల్చివేసి శిబిరంలో నుండి పారిపోయింది ఇతని సహాయంతోనేనని అర్థమై బంధించి, అప్పటికప్పుడు విచారణ జరిపించి సైనికదళాల నిబంధనల ప్రకారం మరణశిక్ష విధించారు. అతనికి మరణశిక్ష విధింపుమీద నిరసనలొచ్చాయి. చివరికి బ్రిటీష్ పాలకులేమనుకున్నారో తెలియదు.

శిక్షను రద్దుచేసి సైనికదళాల నుండి బయటకు పంపించారు. అలా ఆఫ్రికా నుండి సొంత జిల్లాకు వచ్చిన ఆయనకు ఘనస్వాగతం లభించింది.

పోలీసు నిఘా వుండనేవుంది. ప్రజలను రెచ్చగొడుతున్నాడని జైలుకు పంపారు.విడుదలైనతర్వాత ఇక ప్రత్యక్షంగా విప్లవకారులతో సంబంధాలు పెట్టుకునేందుకు వెళ్ళిపోయాడు.ఆంధ్ర దేశంలో కన్నెగంటి హనుమంతు, అల్లూరి సీతారామరాజులను కడతేర్చిన ఆ బ్రిటీష్‌వారిమీద పగతో రగిలిపోయాడు.

సావర్కార్ సోదరులను కలిశాడు. అక్కడనుండి బరోడా, లాహోర్ వెళ్ళాడు. భగత్‌సింగ్, చంద్రశేఖర్ అజాద్‌లతోపాటు హిందూస్తాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లిక్‌లో సభ్యుడై ఆ సంస్థలో చేరిన యువకులకు సైనికశిక్షణ ఇవ్వటం మొదలు పెట్టాడు. క్రమంగా విప్లవవీరులతో మమేకమయి లాహోర్ కుట్ర కేసులో తప్పించుకుని దేశం వదిలి ఆఫ్రికాఖండం మీదుగా సోవియట్‌యూనియన్ చేరాడు.

కమ్యూనిజంపట్ల ఆకర్షితుడై అక్కడపూర్తిగా అధ్యయనం, శిక్షణతర్వాత తిరిగి రహస్యంగా భారతదేశంలోకి వచ్చాడు.

ఫ్రెంచ్‌వారు పాలిస్తున్న పుదుచ్చేరిగుండా మద్రాసుకు, అక్కడినుండి గుంటూరుకు చేరుకున్నాడు. పల్నాడు కేంద్రంగా విప్లవోద్యమం నిర్మించాలన్నది ఆయన ఆలోచన.కాని కొలది కాలంలోనే కమ్యూనిస్టు భావజాలం నుండి బయటకు వచ్చి గాంధీజీ నేతృత్వంలో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నాడు. ఆయన వివాహమాడింది ఉత్తరాది మహిళను.

స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం జరిగిన మద్రాసు శాసనసభకు జరిగిన ఎన్నికల్లో గుంటూరు, తెనాలి నియోజక వర్గంనుండి పోటీచేసి గెలిచాడు.

నాడు శాసనసభలో ఆయన చేసిన ప్రసంగాలు, అటు కమ్యూనిస్టులకు, ఇటు కాంగ్రెస్‌వారికి పెట్టిన వాతలు రికార్డుల్లో నమోదయివున్నాయి. అవినీతిని సహించని, మొహమాటం లేని విమర్శలతో ఆయన పలువురిని శత్రువులుగా చేసుకున్నారు.

స్వాతంత్ర్యం వచ్చినతరువాత కాంగ్రెస్ నేతలు తొలి సంవత్సరంలోనే డబ్బు చేసుకోవటం మొదలు పెట్టారని ఆయన తన సొంత పత్రిక 'అంకుశం'లో ఎద్దేవా చేశాడు. అటువంటివారిని కాంగ్రెస్ సహించగలదా! 1952 ఎన్నికల్లో ఆయన ఓడిపోయాడు.

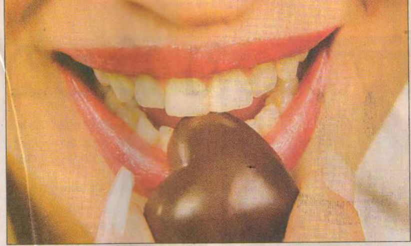
గుంటూరులో ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణపు ఆలోచన ఆయనదే. దానికోసం ఆయన ప్రభుత్వాధికారుల వెంటతిరిగి ఒప్పించి మొదలుపెట్టించారు. కాని అది పూర్తయ్యేసరికి ఆయనకు కాంగ్రెస్‌లో స్థానంలేదు. ఆంధ్రదేశంలో ఇక తనకు స్థానం లేదని భావించి ఆయన బొంబాయి వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడనుండి ఒక మిత్రుని సహాయంతో ఫ్యాక్టరీలో ఉద్యోగం చేస్తూ పూనాలో కాపురం వున్నాడు.

తన కళ్ళ ఎదుట దేశంలో వస్తున్న రాజకీయ మార్పులు, దిగజారుతున్న విలువలు, దేశ సమైక్యతకు భంగం కలిగించే ఖలిస్తాన్ ఉద్యమం వంటివన్నీ చూస్తూ, ఇందిరాగాంధీ మరణాన్ని చూసి దుఃఖించిన ఆయన చివరకు గాంధీజీ వర్ధంతి అయిన జనవరి 30, 1987న మరణించారు.

1. ఎవరు ఆ విప్లవ వీరుడు?

2. ఆయన స్వగ్రామం ఏది?

Leadership isn't doing what you can but it is in empowering others to do what they can



Courtesy : HEALTH & NUTRITION

చాక్లెట్ చీర్

చాక్లెట్ తింటే గుండెకు మంచిదా? చాక్లెట్ మనకు ఎంతవరకు మేలు చేస్తుంది? వివరాలు తెలుసుకుందాం. చాక్లెట్ గుండెకు మంచి దని మీరు ఎన్నోసార్లు వినివుంటారు.

ఆ మాట పట్టుకుని, చాక్లెట్లు అతిగా తినటం సబబు కాదు. చాక్లెట్ గురించిన వివరాలు తెలుసు కుంటే ఎంతవరకు తింటే మంచిదో తెలుస్తుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం : ఇటీవలి పరిశోధ నల్లో కొన్ని రకాల చాక్లెట్‌లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయని తేలింది. ఇదే విధంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్, బ్లాక్ టీలో, కొన్ని కూరగాయ లలో, పండ్లల్లో కూడా వున్నాయి.

ఫ్లేవనాయిడ్స్ మన శరీరంలోని చెడ్డ కొవ్వు, ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌వల్ల వచ్చే ప్రతికూల ఫలితాల్ని కట్టడి చేయడంలో తోడ్పడతాయి. దీనివలన గుండె రక్తనాళాలు రక్షించబడి, జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. అలాగే గుండెపోటు, ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవటంలాంటి సమస్యలు తలెత్తవు.

చాక్లెట్స్‌తో మేలు

మరో పరిశోధనలో చాక్లెట్లలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు 'పాలీఫెనాల్స్' రక్తంలో వుండే ప్లేట్లెట్ల మాదిరిగా పని చేస్తాయని తెలిసింది. ప్లేట్లెట్లు రక్తం గడ్డకట్టడానికి సహాయం చేస్తాయి. కానీ, అవి గుండెపోటుకు కూడా కొంతవరకు కారణమవుతాయి అంటారు.

పై పరిశోధనల్లో చాక్లెట్లు తింటే మంచిది అంటు న్నాయి కానీ ఎంత తినాలి? అన్న మాటమాత్రంచెప్ప లేదు. చాక్లెట్స్‌లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. కానీ వాటితోపాటు చక్కెర శాతం లభించే క్యాలరీలు చాలా ఎక్కువ. పీచుపదార్థాలు తక్కువ.

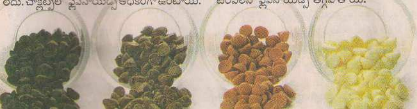
అందుచేత ఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా లభించే కూరలు, పండ్లు తిన్నంత పరిమాణంలో వీటిని తినటం మంచిది కాదు. చాక్లెట్లు తింటే దీర్ఘకాలంలో అవి ఎంతవరకు గుండెకు మేలుచేస్తాయో పరిశోధ కులు చెప్పలేదు. అంతేకాక అన్నిరకాల చాక్లెట్లలోను, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఒకే రకంగా వుండవు.

చాక్లెట్స్ ఎంత ఎక్కువ డార్క్‌గా వుంటే, వాటిల్లో అంత ఎక్కువ ఫ్లేవనాయిడ్స్ వుంటాయని చెప్ప వచ్చు. ఒక 3.5 ఔన్స్‌ల డార్క్ చాక్లెట్ (సుమారు 2 సాధారణ చాక్లెట్ బార్‌లతో సమానం) తింటే 53.5 మి.గ్రా ఫ్లేవనాయిడ్స్ లభిస్తాయి.

అదే బరువుగల మిల్క్ చాక్లెట్‌లో 15.9 మి.గ్రా., ఒక కప్పు వేడి చాక్లెట్ డ్రింక్‌లో దానిలో సగం ఫ్లేవ నాయిడ్స్ వుంటాయి. తెల్లగా వుండే చాక్లెట్లలో ఫ్లేవ నాయిడ్స్ ఏమీ వుండవు.

ఒక 8 ఔన్స్‌ల బ్లాక్ టీ తాగితే 37 మి.గ్రా. ఫ్లేవ నాయిడ్స్ లభిస్తాయి. చాక్లెట్లు తయారుచేసే పద్ధతి మీద కూడా వాటిల్లో ఎంత శాతం ఫ్లేవనాయిడ్స్ వుంటాయని ఆధారపడివుంటుంది.

కోకో గింజలనుంచి, చాక్లెట్లు తయారవుతాయి. చాక్లెట్ తయారీలో వివిధ పరిమాణాల్లో కోకో పొడి, వెన్న, పాలు, పంచదార మరియు ఇతర పదార్థాలు వినియోగిస్తారు. ఎక్కువగా కొవ్వు పదార్థాలు కలప టంవలన ఫ్లేవనాయిడ్స్ తగ్గిపోతాయి.



చాక్లెట్ రేపర్

ఈసారి మీరు చాక్లెట్ కొనేటప్పుడు, దాని రేపర్‌మీద దానిలో ఏ ఏ పదార్థాలు వున్నాయో చూడండి. ఆ పట్టికలో మీకు కోకో బట్టర్‌మాత్రమే కనిపిస్తే ఆ చాక్లెట్లవల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు.

కోకో బటర్ మన లివర్‌లో అన్‌సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్‌గా మారి కొలెస్ట్రాల్ విల్వల స్థాయిని ఏ విధం గానూ పెంచదు. చాక్లెట్‌లోని పదార్థాల పట్టికలో పాలు, ప్రత్యేకించి పూర్తిగా కొవ్వుకల్గిన పాలుంటే వాటివల్ల కొలెస్ట్రాల్ విల్వలు పెరుగుతాయి.

పాలలో కొవ్వులో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్, కొలె స్ట్రాల్ ఉంటాయి. పాలను హైడ్రోజనేట్ చేయడం వల్ల వాటిలో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ పెరుగుతాయి, సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, (సంతృప్తి కొవ్వు ఆమ్లాలు, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి.

అసంతృప్తి కొవ్వు ఆమ్లాలు (అన్‌సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్) కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచవు.

హైడ్రోజనేషన్‌వల్ల కొవ్వు కణాలు ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్ రూపంలోకి మారతాయి. ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్, మొత్తం కొవ్వు శాతాన్ని మన శరీరంలో పెంచుతాయి. మంచి కొవ్వు హెచ్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి.

ఏఏ చాక్లెట్లలో ఏముంటాయి?



* **తీపిలేని చాక్లెట్ :** దీనిలో కోకోపొడి, శుద్ధి చేసిన కోకో వెన్న వాడ తారు. ఇది మరీచేదుగా వుంటుంది. దీనినివంట లలో (బేకింగ్‌లో) విని యోగిస్తారు.
* **డార్క్ చాక్లెట్ :** దీన్లో కోకోపొడి, కోకో బటర్, చక్కెర వుంటాయి.
* **మిల్క్ చాక్లెట్ :** దీనిలో కోకో పొడి, కోకో బటర్ వివిధ పరిమాణాలలో పాలు, పంచదార కలుస్తాయి. కొన్నిసార్లు వెనీలాలాంటి ఫ్లేవర్స్ కలుపుతారు.
* **వైట్ చాక్లెట్ :** కోకోపొడి వుండదు. కోకో బటర్‌గానీ, ఇతర కొవ్వులుగానీ వాటితోపాటు పంచదార, పాలు, సువాసనకోసం వివిధ పదార్థాలను వాడతారు.

అప్పుడప్పుడే ఈ చాక్లెట్ : చాక్లెట్ తింటే గుండెకు మంచిదే కానీ, రోజూ తినకూడదు. నియమితంగా, తక్కువ పరిమాణంలో సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తినాలి. ఎందుకంటే చాక్లెట్ల్లో పంచదార, కొవ్వు క్యాలరీలు బాగా ఎక్కువగా వుంటాయి.

చాక్లెట్‌లలో పండ్లు, కూరగాయలలోకంటే ఫ్లేవ నాయిడ్స్ అధికంగా వున్నప్పటికీ విటమిన్‌లు, పోష కాలు మరియు పీచుపదార్థాలు చాలా ఎక్కువగా కలిగివుంటాయి.

పాడాలని వుంది



స్వా కుమార్యం అంతటినీ తనలోనే ఇము డ్చుకున్నంత కోమలంగా కనఫడుతుంది సీరత్‌కపూర్. నాలుగేళ్ళనాడు పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టిన సీరత్ అందంలో, అభినయంలో, మంచి మార్కులనే పొందుతున్నది. ఆకర్షణ, తెలివితేటలు, ప్రతిభ రంగరించినట్లుండే పాల రాతి బొమ్మ. ఆమెతో ఇంటర్వ్యూ.

నటనను కెరీర్‌గా ఎంచుకోవాలని మీకు ఎందుకు అనిపించింది?

నాకు డ్యాన్స్, సంగీతాలకు సంబంధించిన నేపథ్యం వుంది. పన్నెండేళ్ళ వయస్సునుంచి భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతంలో శిక్షణ తీసుకుంటున్నాను. 15 సంవత్సరాల వయస్సులో పాశ్చాత్య డ్యాన్స్‌లో శిక్షణ ఆరంభించాను.

ఇటువంటి సృజనాత్మక రంగాల నడుమ పెరగడంవల్ల సహజంగానే డ్యాన్స్, మ్యూజిక్‌ల నుంచి నటనకు మళ్ళాను.

అయితే ఇది నేనుముందుగా ప్లాన్‌చేసుకొన్నది కాదు. అవకాశం వచ్చింది.

మొదట్లో సరదాగా అనిపించింది. నటించాలనుకున్నాను. అంతే నేడు ఇక్కడ వున్నాను. డ్యాన్స్, సంగీతం మాదిరే నటన భావవ్యక్తీకరణ రూపం.

డ్యాన్స్‌పట్ల మీకు ఆసక్తి ఎందుకు కలిగింది?

డ్యాన్స్ అంటే నాకెప్పుడూ క్రేజే. అందుకే నా పదిహేనేళ్ళ వయస్సులో కొరియోగ్రాఫర్ ఆష్లే లోబోస్ డ్యాన్స్ క్లాసెస్‌లో అయిన ముంబయిలోని డ్యాన్స్ వోర్క్స్‌లో చేరాను.నేను కంపెనీలో స్టూడెంట్‌గా చేరినప్పటికీ ఓ నెల తర్వాత కంపెనీ సిఇఓ ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌గా చేరడం ఇష్టమేనా అని అడిగారు.

అప్పట్లో నేనొక్కదాన్నే టీనేజర్‌ను. ఆఫర్ చాలా ఎగ్జయిటింగ్‌గా అనిపించి, చేరిపోయా.

అక్కడేం అభ్యసించారు?

డ్యాన్స్ వోర్క్స్ వెస్టర్న్ డ్యాన్స్ స్టూడియో. అక్కడ నేర్పించే ప్రాథమిక డ్యాన్స్ బ్యాలెట్. అప్పట్లో బ్యాలెట్‌పై ఇండియాలో ప్రయోగాలు చెయ్యలేదు. విదేశీ





ఇన్‌స్ట్రక్టర్లు వచ్చి నేర్పించేవాళ్ళు.

అదో గొప్ప అభ్యాస అనుభవం. పగటివేళ నేర్చుకుని సాయంత్రం ప్రాక్టీస్ చేసేవాళ్ళం. అన్ని వయస్సులుగల మా స్వంత బ్యాచ్ స్టూడెంట్స్ వుండేవాళ్ళు. నన్ను నిరూపించుకోవడానికి అదో అవకాశంఅయింది. చాలా చిన్నవయస్సయివుండి, మిగతావాళ్ళంతా నావైపు చూడడం అంటే అదో గొప్ప భావం.

మీ కెరీర్‌లో టర్నింగ్ పాయింట్ ఏమిటి?

ఇప్పటికింకా టర్నింగ్ పాయింట్ వుందని నేను అనుకోవడంలేదు. ప్రతి సినిమా నా గురించి నాకు ఏదో ఒకటి బోధిస్తుందని భావిస్తుంటాను. ఓ ప్రత్యేక సినిమా అనుకునేకంటే, నేను ఇదో ప్రయాణంగా భావిస్తున్నాను. నేను పనిచేస్తున్న ప్రతి బృందంనుంచి ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటున్నాను.

తెలుగులో సౌకర్యంగా ఫీలవుతున్నారా?

నేను కొద్ది సంవత్సరాలుగా ఇక్కడ వుంటున్నాను కాబట్టి. 80 శాతం భాషను అర్థంచేసుకో గలగుతున్నాను. ఐతే మరింత బాగా నేర్చుకుని, క్షుణ్ణంగా మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను.

ఇటీవలికాలంలో ఈ పాత్ర నేను చేసివుంటే బావుండేదనుకున్న సందర్భాలున్నాయా?

ఈమధ్య అలా ఏమీ అనుకోలేదుకాని, 'హైవే'లో అలియాభట్ పాత్రచేసివుంటే బావుండేదన్న కోరిక కలిగింది. అది నిజంగా ఛాలెంజింగ్ రోల్.

రీమేక్ చేసి, అవకాశం ఇస్తే నటించాలనివుంది.

మీకు ఏ డ్యాన్స్ అంటే ఇష్టం?

స్ట్రీట్ జాజ్, ఫంక్. కాని, నేను బ్యాలెట్, కాంటెంపరరీ, హిప్-హాప్‌వంటివెన్నో నేర్చుకున్నాను.

ఈ మధ్య 'టచ్‌చేసి చూడు' సినిమాకు ఎటువంటి సమీక్షల్ని అందుకున్నారు?

(నవ్వేస్తూ) అన్నీ కలగలసి అందాయి. మాస్‌కు బాగా నచ్చింది. విమర్శకులకు అంత నచ్చలేదు.

అయితే, నావరకు నాకు ప్రేక్షకులకు సినిమా, నా పని నచ్చడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే సినిమాలు తీసేది వారికోసమే కదా.

భాష సినిమాలకు హద్దు అని భావిస్తారా?

లేదు. నేటి నటీనటులు అసలు తమకేమాత్రం తెలియని భాషల్లో కూడా నటిస్తున్నారు. వాళ్ళు కాన్ఫిడెంట్‌గా, సౌకర్యంగా ఫీలవుతుంటే భాష అడ్డంకి కానేకాదు. భాషకంటే కల్చర్ ముఖ్యం. నేను అన్ని పరిశ్రమలకూ సిద్ధమే.

మీ రాబోయే సినిమాల్లో పాటలు పాడతారా?

నేను నటించే సినిమాలో పాట పాడాలన్నది నా కల. అయితే, పాటలపట్ల నా ఆసక్తి గురించి చాలామందికి తెలియదు. ఎక్కువమంది ముందు పాడాలంటే సిగ్గుగా ఉంటుందికూడా.

ఇది పూర్తిగా వ్యక్తిగత విషయం. నాలోని సైలెంట్ పార్ట్. ప్రపంచానికి దీన్ని తెలియజేయడం కోసం సరైన అవకాశంకోసం చూస్తున్నా.

పరిశ్రమలో కొందరు తారలు పర్‌ఫార్మెన్స్‌కంటే గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితమవుతున్నారన్న భావం ఉందా?

ఇక్కడ నేను నా విషయాన్ని మాత్రమే మాట్లాడతాను. ఇటీవలికాలంలో నేను పోషించిన పాత్రలు రెండింటి నడుమ సమతౌల్యంగా ఉన్నాయి.

'రాజుగారి గది'లో పూర్తి గ్లామరస్ పాత్ర. ఒక్క క్షణంలో ఆసక్తికరమైన పర్‌ఫార్మెన్స్ ఉంది. 'టచ్ చేసి చూడు'లో రెండూ ఉన్నాయి.

పరిశ్రమ విభిన్న అవకాశాలను ఎంచుకోగల అవకాశాన్ని ఇస్తోంది. ఓ నటిగా నా చుట్టూ గల అవకాశాల్లో ఉత్తమమైనవాటిని ఎంచుకుంటున్నాను. పలానావాటిని అనుసరించవచ్చా? లేదా? అన్న లోతులను నేను తవ్వుకోలేను.

నటి కాకపోయివుంటే మీరు ఎటువంటి కెరీర్ ఎంచుకునేవారు?

డ్యాన్స్, మ్యూజిక్‌లతో కనెక్టయివున్నానుకాబట్టి, ఇదే రంగాల్లో సెటిలయ్యేదాన్నేమో. నటన అవకాశం సహజంగా వచ్చింది. దానికి డ్యాన్స్‌లోని నా టాలెంట్ అదనపు జోడింపు అయింది.

మీ ప్రస్తుత ప్రాజెక్టులేంటి?

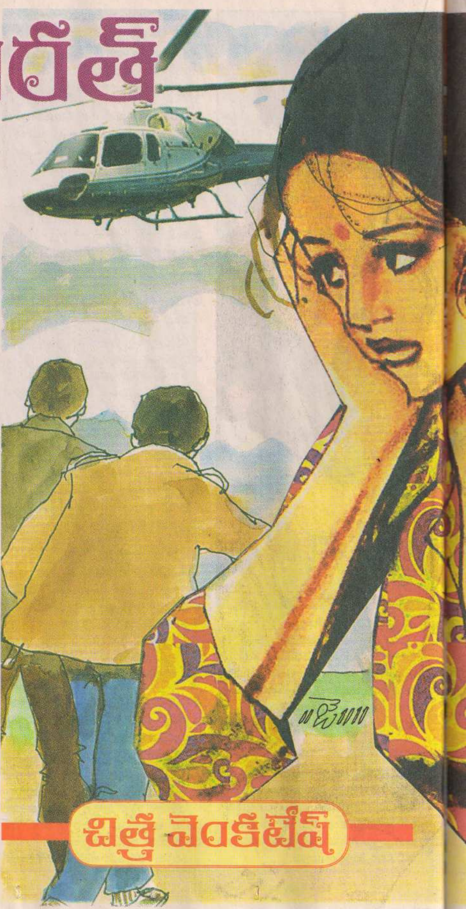
ప్రస్తుతం సురేష్ ప్రొడక్షన్స్‌లో ఓ సినిమాపూర్తి చేశాను. మరో సినిమాకు సంతకాలు చేశా అంటూ ముగించింది సీరత్‌కపూర్.

అయినపూరి సుజాత



Courtesy : YOU & I

జై భారత్



చిత్త వెంకటేష్

"సారీ కామ్రేడ్ చేసిన తప్పుకు సిగ్గుపడుతున్నాను. ఇంకోసారి ఇటువంటి తప్పు జరగదు. నేనే స్వయంగా మెంచుకా వెళ్ళి వాళ్ళ కోసం కాచుకుంటాను. వాళ్ళను ప్రాణాలతో అయినా పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాను.

లేకపోతే చంపి వాళ్ళ శవాలను తీసుకువస్తాను. అంతవరకు నా మొహం చూపించను" అన్నాడు లీ.

మబ్బులను చీల్చుకుంటూ విమానం వేగంగా గమ్యస్థానంవైపు దూసుకుపోతోంది. ప్రద్యుమన్ డ్రైవ్ చేస్తూనే అల్టీమీటర్‌తో పాటు అన్ని కంట్రోల్స్ చూశాడు. అన్నీ సరిగ్గానే పనిచేస్తున్నాయి.

దాదాపు రెండు గంటలపాటు వాళ్ళ ప్రయాణం సాఫీగా జరిగింది. అప్పుడే ఊహించని ప్రమాదం ఎదురైంది. రెండు మిలిట్రీలకు చెందిన విమానాలు ప్రద్యుమన్ విమానం వెనుక వస్తోంది.

తన విమానం మీద దాడి చేస్తారేమో అని కొంచెంసేపు ఎదురుచూశాడు ప్రద్యుమన్. కాని వాళ్ళు అలాంటి ప్రయత్నం ఏం చెయ్యలేదు. అయితే వాళ్ళ ఉద్దేశం ప్రద్యుమన్‌కు అర్థమైంది.

తమను చంపటం వాళ్ళ ఉద్దేశం కాదు. ఎలాగైనా ప్రాణాలతో పట్టుకుని మావ్‌కుఅప్పగించాలని చూస్తున్నారు. ఆ కోరిక తప్పకుండా నెరవేరే అవకాశం ఉంది. ఎలాగూ విమానంలో గ్యాస్ అయిపోతుంది.

అప్పుడు తమ ప్రాణాలను కాపాడుకోవటానికి ఎలాగూ క్రాష్ ల్యాండింగ్ కాకతప్పదు. అప్పుడు తప్పకుండా ముగ్గురినీ ప్రాణాలతో పట్టుకునే అవకాశం వాళ్ళకు దొరుకుతుంది.

తలుచుకుంటే వాళ్ళు విమానంతోపాటు తమని నాశనం చెయ్యవచ్చు. కాని వాళ్ళు అలాంటి ప్రయత్నం ఏం చెయ్యటంలేదు.

అంటే దాని అర్థం ఒక్కటే. విమానంలో చాలా తక్కువ పెట్రోల్ ఉందని వాళ్ళకు తెలుసు. అందుకే క్రాష్ ల్యాండింగ్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.

అంతకంతకూ విమానంలో పెట్రోల్ తగ్గిపోతుంది. ఏ క్షణంలో అయినా పూర్తిగా ఇంకిపోవచ్చు. ఈలోగా ఎక్కడో ఒకచోట ల్యాండ్ కావటం అందరికీ క్షేమం. ఈ ఆలోచన రాగానే ప్రద్యుమన్ ముందుకు చూశాడు. ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే అతని విమానం దాదాపు సరిహద్దు ప్రాంతానికి వచ్చేసింది.



ఇంకా కొంచెం ప్రయాణం చేస్తే భారతభూభాగం లోకి వెళ్ళిపోతారు. అప్పుడు మావ్ కాదు కదా ఆ పాలాక్షుడు కూడా ఏం చెయ్యలేడు.

ప్రద్యుమన్ శరీరం ఉద్వేగంతో సన్నగా కంపించింది. సంతోషం ఆనందం అతన్ని కలిసికట్టుగా కుదిపేశాయి.

అతను ఈ రకమైన ఆలోచనలతో సతమతమవుతుంటే అప్పుడే విమానం ఒక్కసారిగా అటూ ఇటూ ఊగిపోయింది. ఎవరో బలవంతంగా ఊపినట్టు అల్లాడిపోయింది. ముగ్గురూ ఒకరిమీద ఒకరు పడి అన్‌బాలెన్స్ అయ్యారు.

గౌతమ్, సుజి ఒకరిమీద ఒకరు పడ్డారు.

అతి కష్టంమీద విమానాన్ని కంట్రోల్‌లోకితెచ్చాడు ప్రద్యుమన్. అంతకంతకూ విమానం కిందికి దిగిపోతుంది. అది ఏ క్షణంలో అయినా క్రాష్‌ల్యాండ్ అయ్యేలా ఉంది. ముందుజాగ్రత్తగా సేఫ్టీ బెల్ట్ తగిలించుకున్నారు.

అటూఇటూ చిగురుటాకులా ఊగిపోతున్నవిమానం ఒక్కసారిగా డేగలాగా సూటిగా కిందికి డైవ్ చేసింది. ప్రద్యుమన్ కంట్రోల్ చెయ్యాలని ఎంతో ప్రయత్నించాడు. కాని విమానం కంట్రోల్ కాలేదు.

రెండు నిమిషాల్లో విమానం దాదాపు కిందికి వచ్చేసింది. ఒక్కసారిగా త్రోటిల్‌ను గట్టిగా అదిమాడు ప్రద్యుమన్. వేగంగా నేలను తాకింది విమానం.

అడ్డుగా ఉన్న చెట్లను కొమ్మలను ఢీ కొంటూ వేగంగా ముందుకు దూసుకుపోయింది. ముగ్గురూ గట్టిగా కళ్ళు మూసుకున్నారు.

ఒక దిశ అంటూ లేకుండా వెళుతున్న విమానం ఒక పెద్దచెట్టుని కొట్టుకుని ఆగిపోయింది.

ఆ వేగానికి ప్రద్యుమన్ తల ఎదురుగా ఉన్న అద్దానికి బలంగా తగిలింది. అతని తల దిమ్మెక్కింది. కళ్ళుపచ్చబడ్డాయి. అద్దం పగలటంతో గాజుపెంకులు చెల్లాచెదురు అయ్యాయి.

నుదురు బలంగా గుద్దుకోవటంవల్ల అతని నవనాడులూ కృంగిపోయాయి. శరీరం ఒక్కసారిగా తేలికయింది. తర్వాత ఏమైందో ప్రద్యుమన్‌కు తెలియదు. అతని తల ఒక పక్కకు వాలిపోయింది.

"కామ్రైడ్ విమానం క్రాష్ ల్యాండ్ అయింది. అడవి మధ్యలో కూలిపోయింది. ఇప్పుడు మమ్మల్ని ఏం చెయ్యమంటారు" అడిగాడు విమానం నడుపుతున్న పైలెట్.

"వెంటనే మనవాళ్ళను అలర్ట్ చెయ్యండి. అడవి అంతా గాలించి వాళ్ళను ప్రాణాలతో పట్టుకోండి. ఈసారి వాళ్ళు తప్పించుకోవటానికి ఎంతమాత్రం వీలులేదు" అన్నాడు మావ్.

"ఎస్ సార్. సెర్చ్ పార్టీకి ఇప్పుడే ఆదేశాలు పంపిస్తాను" అన్నాడు పైలెట్.

ప్రద్యుమన్ మెల్లగా కళ్ళు తెరిచి చూశాడు. ఎదురుగా గౌతమ్, సుజి కనిపించారు. అతనికంటే రెండు నిమిషాలకు ముందు వాళ్ళకు స్పృహవచ్చింది. "ఎలా ఉంది ప్రద్యుమన్. దెబ్బలు ఏం తగలలేదు కదా" అన్నాడు గౌతమ్.

"నుదుటి మీద చిన్న దెబ్బ తగిలింది అంతే" అన్నాడు ప్రద్యుమన్. విమానం నుంచి కిందికి దిగి చుట్టూ చూశాడు.

తాము ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నామో అతనికి అర్థం కాలేదు. బ్యాగ్‌లోంచి మ్యాప్ తీసి చూశాడు. అతని కళ్ళు వింతకాంతితో మెరిశాయి.

"ఇప్పుడు మనం దాదాపు గమ్యస్థానం దగ్గర ఉన్నాం. ఇంకా అరవై కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేస్తే మనం అరుణాచల్ ప్రదేశ్ చివరి ఊరు మెంచుకా చేరుకుంటాం.

అక్కడనుంచి కొంతదూరం ప్రయాణం చేస్తేసరిహద్దు చేరుకుంటాం" అన్నాడు ప్రద్యుమన్.

"అబ్బా ఇంకా అరవై కిలోమీటర్లు వెళ్ళాలా" నీరసంగా అంది సుజి. ఆమె అప్పటికే మానసికంగా శారీరకంగా పూర్తిగా అలసిపోయింది. ఇంకో అడుగు వేసే పరిస్థితిలో కూడా లేదు.

"కంగారుపడకు-మధ్యలో ఎవరినైనా లిఫ్ట్ అడుగుదాం. అదృష్టం ఉంటే లిఫ్ట్ దొరుకుతుంది.

లేకపోతే లేదు. ఒక పదినిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకుని బయలుదేరుదాం" అన్నాడు ప్రద్యుమన్. ముగ్గురూ విమానం దగ్గరనుంచి దూరంగా జరిగి నిలబడ్డారు. విమానం పూర్తిగా డ్యామేజ్ అయింది.

15

జరిగిన కథ

తన మనుషులతో లీ, సింగ్ ఇంటిని తనిఖీచేయిస్తుండగా గౌతమ్ బృందంఅక్కడి నుండి తప్పించుకుంటారు.

మర్నాడుదయం బస్సులో ప్రయాణిస్తుండగా మిలట్రీ చెకింగ్ జరుగుతుంది. చెకింగ్ స్క్వాడ్‌లో 'లీ' కూడా వుంటాడు. అక్కడకూడా తెలివిగా తప్పించుకుంటారు.

ఆ తర్వాత నాలుగుగంటల ప్రయాణం చేసిన తర్వాత ఓ అడవి ప్రదేశంలోకి చేరుకుంటారు గౌతమ్ బృందం.

పాడుబడిన బుద్ధుడి గుడిలో ప్రద్యుమన్, గౌతమ్, సుజి దాక్కుంటారు. అక్కడికి మావ్, లీ తమ అనుచరులతో వస్తారు.

కానీ వాళ్ళకు వీళ్ళ ముగ్గురూ దాక్కున్న ప్రదేశం కనపడకపోవడంతో వెళ్ళిపోతారు. బ్లాక్ కోబ్రా బ్లూప్రింట్ కోసం ఎయిర్‌ఫోర్స్ బేస్ దగ్గరికి వస్తారు ముగ్గురూ.

అక్కడవున్న ఇద్దరు సైనికులను ఆ ముగ్గురు కలసి స్పృహ పోగొట్టేస్తారు.

అక్కడి ఎయిర్‌ఫోర్స్ ఆఫీసును ధ్వంసం చేస్తాడు ప్రద్యుమన్. అక్కడ ఉన్న త్రీసీటర్స్ విమానంలో పారిపోతుండగా అక్కడికి మావ్, లీ చేరతారు. తర్వాత జరిగేది చదవండి.

'సోల్‌మేట్' అన్వేషణ

రియల్ లైఫ్ సంగతేంటో కాని రీల్ లైఫ్‌లో మాత్రం 'హార్ట్ ఎటాక్' హాటెస్ట్ గాళ్ అదాశర్మ 'సోల్ మేట్' అన్వేషణలో పడింది.

'సోల్‌మేట్' సినిమాలో అదా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తోంది. సినిమా కబుర్లు సందడిగా చెప్పింది.

"ఎంతో తపనగా సోల్‌మేట్‌ను వెతుక్కునే ఆధునిక యువతిగా నటిస్తున్నాను. మిగతా వివరాలు తర్వాత చెప్తా" అంటూ ఊరిస్తున్న అదా ఇంకోపక్క తమిళంలో ఓ సినిమాలో నటిస్తున్నది.



దాని రెండురెక్కలు పూర్తిగా విరిగిపోయాయి. ఇప్పుడు అది ఎందుకూ పనికిరాదు, ఇనుపసామానులవాడికి అమ్ముకోవటం తప్ప.

ముగ్గురూ తమ సామానులు తీసుకుని ఒక పెద్ద చెట్టుకిందికి వెళ్ళి నిలబడ్డారు.

సమయం ఉదయం పదిగంటలు కావస్తోంది. ఎండ విపరీతంగా ఉంది. చుట్టూ చెట్లు పొదలు ఉండటం వల్ల అంతగా వేడి తెలియటం లేదు.

టిన్డ్ ఫుడ్‌తో తమ ఆకలి తీర్చుకున్నారు. ప్రద్యుమన్, గౌతమ్ విశ్రాంతిగా చెట్టుమీదకు వాలి కళ్ళు మూసుకున్నారు. సుజి మాత్రం చుట్టూ పరిసరాలను భయంగా గమనిస్తోంది.

పది నిమిషాల తరువాత నేలమీద ఎండుటాకులు నలిగిపోతున్న చప్పుడు వినిపించింది. ఒకరు కాదు ఇద్దరు కాదు ముగ్గురు నడుస్తున్నట్టుగా ఉంది. ప్రద్యుమన్ వెంటనే రియాక్ట్ అయి తుపాకీ చేతుల్లోకి తీసుకున్నాడు. మిగతా ఇద్దరూ కూడా తమ ఆయుధాలతో సిద్ధంగా ఉన్నారు.

వాళ్ళు మావ్ మనుష్యులని ప్రద్యుమన్‌కు అనుమానం కలిగింది. అందుకే ముగ్గురూ వాళ్ళకు అందనంత దూరంగా వెళ్ళిపోవాలని భావించి ముందుకు కదిలారు.యథాప్రకారంఅడ్డుగావస్తున్న కొమ్మలను పక్కకుజరుపుతూ ముందుకు సాగిపోయారు. పావు గంట నడిచినతర్వాత చెట్లు చేమలులేని విశాలమైన మైదానంలాంటి ప్రదేశానికి వచ్చారు.

వేగంగా నడుస్తున్న ప్రద్యుమన్ ఉన్నట్టుండి ఆగిపోయాడు. అతని కళ్ళు ఆనందంతో విచ్చుకున్నాయి. మైదానానికి పక్కనే అనుకున్న మెయిన్‌రోడ్డు మీద ఒక మెడటర్ వ్యాన్ కనిపించింది. ఆ వ్యాన్ డ్రైవర్ వ్యాన్ దగ్గర నిలబడి సిగరెట్ తాగుతున్నాడు. ఆలస్యం చెయ్యకుండా ప్రద్యుమన్ వేగంగా అతని దగ్గరకు చేరుకున్నాడు. తనకు మెంచుకా వరకు లిఫ్ట్ కావాలని అడిగాడు.

"ఐదువందలు అవుతుంది" అన్నాడు డ్రైవర్.

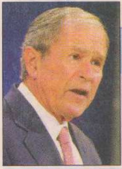
"వెయ్యి రూపాయలు ఇస్తాను"పద అంటూప్రద్యుమన్ డ్రైవర్ పక్కన కూర్చున్నాడు.

గౌతమ్, సుజి వెనుక కూర్చున్నారు.వెంటనే వ్యాన్ కదిలి వేగం అందుకుంది.

విశాలమైన రోడ్డుమీదవ్యాన్ తూనీగలా దూసుకుపోతోంది. ప్రద్యుమన్ అప్పుడప్పుడు ఏదైనా వాహనం వెనుక వస్తోందా అని రివ్యూ మిర్రర్‌లోంచి చూస్తున్నాడు. వెనుక కూర్చున్న గౌతమ్, సుజి ఉద్వేగంతో కంపించిపోతున్నారు.

"ఇక మనం తప్పించుకున్నట్టే" అంది సుజి ఉన్నట్టుండి. "మావ్‌ను మనం అంత తేలికగా అంచనా వెయ్యటానికి వీలులేదు. ఇప్పుడు మనం అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో చివరి ఊరు మెంచుకా చేరుకోబోతున్నాం. ఆ టౌన్‌కు అటువైపు ఇండియా, ఇటువైపు చైనా ఉన్నాయి.

అక్కడనుండి భారత సరిహద్దు ముప్పై కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది.



> అమెరికన్‌లు చెయ్యటానికి ఇష్టపడని ఉద్యోగాలు కష్టపడి చేసేందుకు సిద్ధంగా వున్నవారిని స్వాగతించి, వారి శ్రమకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి.
>
> -జార్జి బుష్,అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు

నిజం చెప్పాలంటే మెంచుకాటౌన్‌లో చైనీయుల ప్రాబల్యం ఎక్కువ. వాళ్ళలో మావ్ ఇన్‌ఫార్మర్స్‌ఉన్నా మనం ఆశ్చర్యపోనవసరంలేదు.

అందుకే అక్కడే మనం ఇంకా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రతి అడుగూఆచితూచి వెయ్యాలి"అన్నాడు ప్రద్యుమన్. ఆ మాటలు వినగానే సుజి మొహంలో పూర్తిగా రక్తం ఇంకిపోయింది.

అంతకుముందు ఆమె మొహంలో కనిపించిన సంతోషం వెంటనే మాయమైంది. దాని స్థానంలో ఎక్కడలేని భయం ఆవహించింది. కంపిస్తున్న శరీరంతో గౌతమ్‌వైపు చూసింది.

ఏం భయంలేదు నేనున్నాను అన్నట్టుగౌతమ్ ఆమెను దగ్గరకు తీసుకున్నాడు. ఆ తరువాత వాళ్ళ మధ్య ఎలాంటి సంభాషణా జరగలేదు. సుజి, గౌతమ్ తమ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తుండిపోయారు. సరిగ్గా గంటన్నర తరువాత వ్యాన్ మెంచుకా టౌన్‌లో ఆగింది.

ముగ్గురూ తమ సామానులు తీసుకుని వ్యాన్‌లోంచి దిగారు. ప్రద్యుమన్ డ్రైవర్‌కు వెయ్యిరూపాయలు ఇచ్చి ముందుకు నడిచాడు. ఇద్దరూ అతన్ని అనుసరించారు. సమయం పదకొండున్నర కావస్తోంది. నడినెత్తిన ఎండ మాడ్చేంది. వేడిసెగలు చెంపల్ని అదరగొడుతున్నాయి.

లోపలకు వెళ్తున్నకొద్దీ చాలామంది చైనీయులు ఎదురుపడుతున్నారు. వాళ్ళంతా ముగ్గురిని చూసి నవ్వుతూ ముందుకు సాగిపోతున్నారు. కొంచెం సేపయిన తరువాత ముగ్గురూ టౌన్‌లో మెయిన్ బజారులో చేరుకున్నారు.

చుట్టుపక్కల చాలా హోటల్స్ మాల్‌షాపులు ఉన్నాయి. అన్ని చోట్లా రష్ విపరీతంగా ఉంది.

ప్రద్యుమన్ ఆశ్చర్యపోతూ ఎదురుగా ఉన్న మెడికల్ షాపు లోకి వెళ్ళాడు.

"ఏం కావాలి" హిందీలో అడిగాడు అతను.

"ఈ టౌన్‌లో ఏదైనా మంచి హోటల్ ఉందా" అడిగాడు ప్రద్యుమన్.

"ఎందుకు లేదు. హోటల్ చిలుగురి ఉందిగా. అక్కడికి వెళ్ళండి.రేట్లు చాలా తక్కువ.పైగా భోజనం టిఫిన్ చాలా బాగుంటుంది" అన్నాడు షాపువాడు. తరువాత ఆ హోటల్‌కు ఎలా వెళ్ళాలో డైరక్షన్ కూడా చెప్పాడతను. ప్రద్యుమన్ అతనికి థ్యాంక్స్ చెప్పి తన సహచరులతో ఆ హోటల్‌వైపు నడిచాడు.

ప్రద్యుమన్ అటు వెళ్ళగానే షాపువాడు డ్రాయర్ లోంచి మూడు ఫోటోలు తీసి చూశాడు.

అవి ప్రద్యుమన్, గౌతమ్, సుజి ఫోటోలు. ఆ ఫోటోలు చూసిన తరువాత ఏదో నిర్ణయించుకున్నట్టు తలపంకించి తన సెల్‌ఫోన్ తీశాడు.

ఒక నెంబర్‌కు డయల్ చేశాడు. అవతలనుంచి రెస్పాన్స్ రాగానే అన్నాడు-

"మీరు వెతుకుతున్న మనుష్యులు ఇప్పుడే నాకు కనిపించారు. హోటల్ చిలుగురిలో దిగబోతున్నారు"

అన్నాడు. ఈ విషయం తెలియని ప్రద్యుమన్ హోటల్ చేరుకున్నాడు. వాళ్ళు అక్కడికి వెళ్ళేసరికి హోటల్ రిసెప్షన్ దగ్గర చాలా రష్‌గా ఉంది. చాలామంది రూమ్స్ కావాలని వచ్చారు.

మామూలుగా అయితే రోజూ ఇంత రష్‌గా ఉండదు. కాని ఆ రోజు మెంచుకా టౌన్‌లో ఏదో హిందీ సినిమా షూటింగ్ జరుగుతోంది. బాలీవుడ్ పరిశ్రమను ఏలుతున్న ప్రఖ్యాత హీరోయిన్ హీరో ఆ షూటింగ్ కోసం అక్కడికి వచ్చారు.

ఈ విషయం అన్ని పత్రికలలో ప్రముఖంగా ప్రచురించారు. ఈ వార్త వాళ్ళ అభిమానులమధ్య ఒక ఆటంబాంబులా పేలింది. దాంతో తమ ఫేవరెట్ హీరో, హీరోయిన్‌ను చూడటానికి అభిమానులు తండోపతండాలుగా వచ్చారు.

బాగా కష్టపడిన తరువాత ముగ్గురికి ఒక పెద్ద డబుల్ రూమ్ దొరికింది. గత్యంతరం లేక ముగ్గురూ ఒకే గదిని షేర్ చేసుకున్నారు.

గదిలోకి వచ్చీరావటంతోనే సుజి అలసటగా మంచంమీద వాలిపోయింది. దాదాపు నాలుగు రోజులనుంచి పడిన టెన్షన్ ఉద్వేగం ఆమె శరీరం మీద విపరీతమైన ప్రభావం చూపించింది.

శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా బాగా ఒత్తిడికి లోనైంది. ఆమె పరిస్థితిని ఇద్దరూ గమనించారు. ప్రద్యుమన్‌కు చాలా జాలివేసింది.

"సుజీ నువ్వు గదిలో విశ్రాంతి తీసుకో. నేను, గౌతమ్ బయటకు వెళ్ళి ఒక ముఖ్యమైన పని చూసుకునివస్తాం. అంతవరకు నువ్వు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండు. ఎవరు తలుపుతట్టినా తెరవకు.

నేను మాత్రం తలుపుమీద మూడుసార్లు కొడతాను. అప్పుడు తెరువు. అది మన కోడ్. అర్థమైందా" అన్నాడు ప్రద్యుమన్.

అలాగే అని తలూపింది సుజి. ప్రద్యుమన్ రూమ్ సర్వీస్‌కు కాల్‌చేసి మూడు ఫుల్‌మీల్స్ ఆర్డర్ చేశాడు. కడుపునిండా భోజనం చేసిన తరువాత ప్రద్యుమన్ గౌతమ్ బయలు దేరారు.

సుజి తలుపులు వేసుకుంది. ఇద్దరూ కిందికి వెళ్ళి కౌంటర్ దగ్గరికి వెళ్ళారు. అలవాటు ప్రకారం చుట్టూ ఒకసారి సర్వే చేశారు. ఇంతకుముందులాగా ఇప్పుడు కౌంటర్ దగ్గర రష్ లేదు.

ఒక వ్యక్తిమాత్రం సోఫాలో కూర్చుని ఆ రోజు ఇంగ్లీష్ పేపర్ చదువుతున్నాడు. అతని వైపు క్యాజువల్‌గా చూసి ఇద్దరూ హోటల్ లోంచి బయటకు నడిచారు.



ఇద్దరూ హోటల్ నుంచి కనుమరుగు కాగానే అంతవరకు పేపర్ చదువుతున్న మనిషి చివ్వున లేచాడు. పేపర్ మడిచి మెట్లు ఎక్కి పైకి చేరుకున్నాడు. వరుసగా గదులు చూసుకుంటూ ఒక గదిముందు ఆగాడు. అది ప్రద్యుమన్ వాళ్ళ గది. తలుపు దగ్గర నిలబడి తుపాకి పట్టుకుని తలుపుమీద కొట్టాడు.

హోటల్ నుంచి బయటకు వచ్చిన ప్రద్యుమన్ గౌతమ్ ఎదురుగా ఉన్న పాన్‌షాపు దగ్గరికి వెళ్ళి నిలబడ్డారు. గౌతమ్ సిగరెట్ వెలిగించబోతుంటే ప్రద్యుమన్ తన సెల్ తీసి సిన్హాకు కాల్ చేశాడు.

"ఎస్" అంటూ అవతలనుంచి సిన్హా గొంతు గంభీరంగా వినిపించింది.

"జై భారత్" అన్నాడు ప్రద్యుమన్.

"నువ్వా ప్రద్యుమన్. ఎక్కడ ఉన్నావు. ఎక్కడ నుంచి మాట్లాడుతున్నావు" కంగారుగా అడిగాడు సిన్హా. "నేను ఇప్పుడు అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో మెంచుకా టౌన్‌లో ఉన్నాను. నాతోపాటు గౌతమ్, సుజి కూడా ఉన్నారు. ఒక చేదునిజం చెప్పాలని కాల్ చేశాను"

"ఏమిటది"

"బ్లాక్ కోబ్రా మిషన్ ఫెయిలయింది. మీరు కోరినట్లుగా విమానాన్ని హైజాక్ చెయ్యలేకపోయాను. దానికి కారణం నా ట్రాన్స్‌మీటర్" అంటూ జరిగినదంతా చెప్పాడు ప్రద్యుమన్. "అతికష్టం మీద నేను, గౌతమ్, సుజి మెంచుకా చేరుకున్నాం. ఈ అసైన్‌మెంటులో సింగ్ మాకు ఎంతో సహాయం చేశాడు. అతను కనుక సమయానికి సహాయం చేసిఉండకపోతే మేము చాలా ప్రమాదంలో పడేవాళ్ళం. ఇప్పుడు మీతో మాట్లాడేవాళ్ళం కాదు"

"నాకు అంతా తెలుసు ప్రద్యుమన్. సింగ్ రిపోర్ట్ చేశాడు. మీకు నేను కొంచెంకూడా సహాయం చెయ్యలేకపోయాను. ఐయామ్ వెరీ సారీ" అన్నాడు సిన్హా అపాలజటిక్‌గా.

"బాధపడకండి సార్. ఇలాంటి అసైన్‌మెంట్‌లో ప్రభుత్వంవైపు నుంచి సహాయం రాదని నాకు తెల్సు. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం చెప్పటం మరచిపోయాను. మావ్ అసిస్టెంట్ సుజి కూడా మాతో ఉంది. తను మాకు ఎంతో సహాయం చేసింది.

ముఖ్యంగా గౌతమ్ ప్రాణాలను కాపాడింది. ఆమె లేకపోతే ఈపాటికి గౌతమ్ మావ్‌చేతికి చిక్కేవాడు. అందుకు ప్రత్యుపకారంగా తనకు భారతదేశంపౌరసత్వం కావాలని అడుగుతుంది. ముఖ్యంగా చైనా నుంచి తనకు రక్షణ ఇవ్వాలని కోరుతుంది"

"ఆఫ్‌కోర్స్ సహాయం చేసినవాళ్ళకు ప్రత్యుపకారం చెయ్యటం మన దేశ సంప్రదాయం. మీరేం వర్రీ కాకండి... నేను తప్పకుండా సహాయం చేస్తాను. ఈ రోజే పి.ఎమ్. గారితో మాట్లాడతాను"

"ఈరోజే మేము మెంచుకా టౌన్ నుంచి బయలుదేరాలని అనుకుంటున్నాం. సరిహద్దుదగ్గర మాకోసం వాహనాలు సిద్ధం చెయ్యండి. ఇంతవరకు మావ్ నాకు ముఖాముఖి ఎదురుకాలేదు.

అలా అని అతన్ని తక్కువ అంచనావెయ్యలేం. అతని స్ట్రాటజీ ఏమిటో నాకు అర్థంకావడంలేదు. నిజానికి అతను తలచుకుంటే ఈ టౌన్ మొత్తాన్ని తన సైన్యంతో రౌండప్ చెయ్యగలడు. కాని అతను అలాంటి పని చెయ్యలేదు. అందుకే నాకు కొంచెం అనుమానంగా ఉంది"

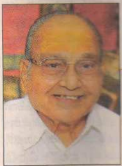
"తుఫాను వచ్చేముందు వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు చాలా జాగ్రత్తగా

ఎన్ని ఇష్టాలో

బాగా చదువుకుని, న్యాయవాద వృత్తిలో రాణించాలనుకున్న ప్రగ్యాజైస్వాల్ గ్లామర్ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టింది. అందాల పోటీలో నెగ్గి, ఆపైన మోడలింగ్‌లతో రాణించి, నాలుగేళ్ళ నాడు సినిమా 'కంచె'దూకేసిన ప్రగ్యకు నాట్యమంటే ఎంతో ఇష్టం. పాటలు కూడా చక్కగా పాడుతుంది.

తననెంతో ఆదరించిన తెలుగు ప్రేక్షకులుఅంటే ఆమెకు ఇష్టం. నాగార్జున, చిరంజీవి, అల్లుఅర్జున్ లంటే ఆమెకు అభిమానం. అనుష్క, మాధురీ దీక్షిత్ లంటే ఆరాధన.

'ఆచారి అమెరికా యాత్ర'లో నటి స్తున్న ప్రగ్య 'సైరా నరసింహారెడ్డి'లో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తున్నది. ఈ రెండు చిత్రాలతో తన సినీ భవిష్యత్ మారి పోగలదన్నది ప్రగ్యాజైస్వాల్ ఆశ.



అదృష్టం ఎక్కడినుండో రాదు... దేవుడు అందించిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవటమే అదృష్టం. -కె.విశ్వనాథ్, దర్శకుడు

కొత్త తారా 'జువ్వ'

'జువ్వ' సినిమాతో కెరీర్ తారాజువ్వ కావాలని కలలు కంటున్న కొత్తపిల్ల పాలక్ లల్వానీ అందానికి కాకుండా అభినయానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చే పాత్రలు చెయ్యాలని వుందంటున్నది.

"రెండేళ్ళనాడు 'అమ్మాయితో అబ్బాయి' సినిమాలో నటించి, ఆ తర్వాత చదువుపై దృష్టిసారించాను. డిగ్రీ పూర్తయింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ సినిమాలపై దృష్టిసారిస్తున్నాను. అనుష్క అంటే నాకెంతో అభిమానం. తన మాదిరి మంచి పాత్రలు చేసి పేరుతెచ్చుకోవాలన్న కోరిక ఉంది.

తమిళంలోనూ నటిస్తున్నా" అని తెలిపింది. కోరికలకేం చాలా వుంటాయిలే- తీరే దారులో...



ఉండాలి. మామూలు దారి నుంచి వస్తే తప్పకుండా మావ్‌కు దొరికిపోతారు.

అందుకే ప్లాన్ 'బి'ని అమలుపరచండి. అది కొంచెం రిస్క్ అయినా క్షేమంగా చేరుకోగలరు. అలాంటి చోటులో మావ్ దాడిచెయ్యటానికి ప్రయత్నించడు" అన్నాడు సిన్హా.

"అలాగే మీరు చెప్పినట్టు ప్లాన్'బి'ని అమలుపరుస్తాను.ఉంటాను సార్. సరిహద్దు దగ్గర కలుసుకుందాం" అని లైన్ కట్ చేశాడు ప్రద్యుమన్.

అంతవరకు అతని సంభాషణ వింటున్న గౌతమ్ సిగరెట్ అవతల పడేసి అడిగాడు.

"ప్లాన్ 'బి' అంటే ఏమిటి?" అని.

"తరువాత చెప్తాను. తినబోతూ రుచులు అడగటం ఎందుకు. ముందు ముందు నీకే తెలుస్తుంది. మనం తొందరగా వెళ్ళాలి. గదిలో సుజి ఒంటరిగా ఉంది" అన్నాడు ప్రద్యుమన్.

ఇద్దరూ హోటల్ చేరుకున్నారు. మెట్లు ఎక్కి పైకి చేరుకుని తమ గదిముందు ఆగి తలుపు తట్టాడు. సుజి వస్తున్నట్టుగా మెల్లగా అడుగుల చప్పుడు వినిపించింది.

విసురుగా తలుపు తెరుచుకుంది.తలుపు తీసింది సుజి కాదు, లీ. అతని చేతిలో ఉన్న తుపాకి నేరుగా ప్రద్యుమన్‌కు గురిపెట్టి ఉంది. నిర్ఘాంతపోయాడు ప్రద్యుమన్. చలిజ్వరం వచ్చినట్టు కంపించిపోయాడు గౌతమ్. ఊహించని ఈ సన్నివేశానికి ఇద్దరూ షాక్‌తో బిగుసుకుపోయారు. లీ ఇంత తొందరగా తమ గురించి తెలుసుకుంటాడని ఇద్దరూ ఊహించలేదు.

"మర్యాదగా చేతులు పైకి ఎత్తి లోపలికి రండి. సుజి నా అధీనంలో ఉంది. మీరు ఏ మాత్రం పిచ్చి వేషాలు వేసినా ఆమె ప్రాణాలు పోతాయి" అన్నాడు లీ.

గత్యంతరం లేక ఇద్దరు చేతులు పైకెత్తి లోపలకు అడుగుపెట్టాడు ప్రద్యుమన్. అదే పద్ధతిలో ప్రద్యుమన్‌ను అనుసరించాడు గౌతమ్.

గదిలో మంచంమీద కూర్చుని ఉంది సుజి. ఆమె మొహం మీద రక్తపుచారికలు కనిపిస్తున్నాయి.

లీ ఆమెను దారుణంగా కొట్టాడని ప్రద్యుమన్‌కు అర్థమైంది. కోపంతో అతని పిడికిళ్ళు గట్టిగా బిగుసుకున్నాయి. ప్రళయకాల ప్రభంజనుడిలా లీ వైపుకు దూసుకుపోయాడు ప్రద్యుమన్.

ఇలా జరుగుతుందని ముందే ఊహించాడు లీ. చప్పున సుజిని దగ్గరకు లాక్కుని తనకు కవచంలా పెట్టుకున్నాడు. తుపాకి ఆమె నుదురుకుపెట్టి "ఇంకా ఒక్కఅడుగు ముందుకువేస్తే సుజి చస్తుంది" అన్నాడు. ప్రద్యుమన్ నిస్సహాయంగా ఆగిపోయాడు.

"మీ ముగ్గురూ మాకు ఎంతో బాధ కలిగించారు. మా కళ్ళముందే మా దేశరహస్యాలను చేజిక్కించుకుని పారిపోయారు. మా దేశాన్ని చాలా అవమానం చేశారు. మిమ్మల్ని పట్టుకోవాలని మావాళ్ళు ఎంతో ప్రయత్నించారు. కాని మీరు ప్రతిసారీ మాకు చిక్కినట్టు చిక్కి చేపపిల్లల్లా జారిపోయారు.

వృత్తిరీత్యా నేను ఇంతవరకు ఎవరి ముందూ తలవంచలేదు. కాని మీవల్ల మొదటిసారి మావ్ ముందు తలవంచవలసివచ్చింది.

మిమ్మల్ని ప్రాణాలతో పట్టుకోవాలని అతను చెప్పటం వల్లే మీరు ఇన్ని రోజులు బతికి ఉన్నారు. లేకపోతే ఎప్పుడో కాల్చి చంపేవాళ్ళం. మీరు ప్రయాణం చేస్తున్న విమానాన్ని మధ్యలోనే బాంబులు వేసి ధ్వంసం చేసేవాళ్ళం.కాని మావ్ మా చేతులను కట్టేశాడు. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని చంపను.

అరెస్ట్ చేసి తీసుకువెళతాను. మిమ్మల్ని ఎలా చంపాలో ఏ విధంగా చంపాలో మావ్‌కు బాగా తెలుసు. కాని ఈ దేశద్రోహిని మాత్రం మా దేశంలోకి అడుగుపెట్టనివ్వం. ఆమెను ఇక్కడే చంపేస్తాం. దీన్ని చంపిన తరువాత మీ విషయానికి వస్తాను" అని ట్రిగ్గర్ మీద వేలు బిగించాడు.

అతని వేలు ట్రిగ్గర్ మీద గట్టిగా బిగుసుకుంది. మరుక్షణం ఢాం అంటూ తుపాకి పేలింది. నిశ్శబ్దంగా ఉన్న ఆ గదిలో తుపాకి మోత చెవులను బద్దలు చేసింది. గౌతమ్ బాధతో కళ్ళు మూసుకున్నాడు.

తన కళ్ళముందే తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ చనిపోవటం అతను చూడలేకపోయాడు. తను దగ్గర ఉన్నా ఏం చెయ్యలేకపోయాడు. తన నిస్సహాయతకు లోపల సిగ్గుపడుతూ కళ్ళు మూసుకున్నాడు.

కాని అందరూ అనుకున్నట్టుగా తుపాకి గుండు లీ పిస్తోల్ నుంచి రాలేదు.

ప్రద్యుమన్ గన్ నుంచి వచ్చింది.

ప్రద్యుమన్ గురితప్పలేదు.

గుండు సూటిగా వెళ్ళి లీ నుదుటి మధ్యలో బొట్టుపెట్టినట్లు దిగింది. లీ అరవలేదు. కనీసం మూల్గలేదు. నిల్చున్నవాడు నిల్చున్నట్టుగా నేలమీద పడిపోయాడు. అతని నుదుటి మధ్యలోంచి సన్నగా రక్తం కారుతోంది.

గౌతమ్ షాక్‌తో ప్రద్యుమన్ వైపు చూశాడు. ప్రద్యుమన్ అతని ఉద్దేశం గ్రహించి తన జేబువైపు చూడమని సైగ చేశాడు. అతని ప్యాంటుకు కుడి జేబులో చిన్న రంధ్రం కనిపించింది. అందులోంచి తుపాకి బారల్ తొంగిచూస్తోంది.

సుజి వేగంగా పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి ప్రద్యుమన్ దగ్గరికి వచ్చి నిలబడింది.

"లీ ఇక్కడికి ఒంటరిగా వచ్చి ఉండడు. అతనితో అతని సిబ్బంది కూడా వచ్చి ఉంటారు. వాళ్ళు ఈ హోటల్‌ను చుట్టుముట్టకముందే మనం ఇక్కడనుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోవాలి. లీ ఎందులో వచ్చాడో నువ్వు చూడు. ఈలోగా మన సామానులు ప్యాక్‌చేసి సిద్ధంగా ఉంటాను" అన్నాడు ప్రద్యుమన్.

గౌతమ్ కిటికీ దగ్గరికి వెళ్ళి తొంగి చూశాడు.హోటల్ ముందు మిలిట్రీ జీపు పార్క్ చేసి ఉంది. బహుశా లీ అందులోనే వచ్చి ఉండాలి.

ఇంకా ఉంది



నన్ను అమెరికా అధ్యక్ష పోటీకి అభ్యర్థి అని అనుకోవటం ఆనందమేగాని నాకు ఆ ఆలోచన లేదు..

-ఓప్రా విన్‌ఫ్రే, టి.వి.ప్రజెంటర్

హెల్త్ బిట్స్



గుండె ఆరోగ్యానికి పెరుగు

పెరుగు లేకుండా మన ప్రాంతంలో భోజనం ముగియదు. భోజనంలో చివరిగా తినేదే అయినా పెరుగు గుండెకు మేలుచేయటంలో ముందుంటుంది. రోజూ పెరుగును ఆహారంలో భాగం చేసుకుని, అదికూడా కొంచెం ఎక్కువగా తినే స్త్రీ-పురుషులకు గుండెజబ్బులు, రక్తనాళాల సమస్యలు తక్కువగా వుంటాయి.

పెరుగును పెరుగుగా విడిగా అయినా తినవచ్చు లేదా పీచు పదార్థాలు అధికంగా కలిగిన కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకుంటే రక్తనాళాల సమస్యలు, గుండె ఇబ్బందులు బాగా తగ్గుతాయి.

నేటివరకు పలువురి ఆహారపు అలవాట్లమీద జరిపిన పరిశోధనలతో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చారు. ◆

మెట్లెక్కటం మేలు

గ్రౌండ్‌కి వెళ్ళి నడవటం బద్ధకమా! జిమ్‌కి వెళ్ళే సమయం లేదా! అయినా పోయిందేమీ లేదు. లిఫ్ట్ వాడటం తగ్గించి మెట్లు ఎక్కటం మొదలుపెట్టండి. మీకున్న హైబి.పి. సమస్య దూరమవుతుంది.



ముఖ్యంగా మహిళలు మెనోపాజ్ వయసుకు ముందునుండే ఇటువంటి మెట్లు ఎక్కే అలవాటు చేసుకుంటే ఆ తరువాత వచ్చే పలురకాల సమస్యలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

మెనోపాజ్ వయసు తరువాత ఈస్ట్రోజన్ తగ్గిపోతుంది. దీనివలన రక్తనాళ ఇబ్బందులు, కండరాల సమస్యలు వస్తాయి. వీటినుండి బయటపడేందుకు మెట్లు ఎక్కటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఎయిరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజువల్ల వచ్చే అన్నిరకాల లాభాలు మెట్లు ఎక్కటంద్వారా కూడా వస్తాయి. కండరాలు బలపడతాయి. కీళ్ళ ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. గుండె, శ్వాసకోశ అనారోగ్యాలు రానంతగా రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. ◆



Courtesy : THE WEEK

తుమ్మును ఆపొద్దు

నలుగురిలో తుమ్మటం ఒక అవమానంగా భావించి కొందరు బలవంతంగా ఆపుకుంటారు. ముక్కును బిగబట్టి కొందరు తుమ్మును అణిచివేస్తారు.

తుమ్మును ఆపేందుకు ముక్కును, నోటిని బిగించేవారు కోరి కష్టాలను తెచ్చుకుంటున్నట్లే.

తుమ్ము దాదాపుగా 200 మైళ్ళకు కిలోమీటర్ల వేగంతో బయటకు వస్తుంది.

శ్వాసనాళాలలో, ముక్కులో వున్నదానిని శరీరంలో నుండి బయటకు పంపించేందుకు జరిగే అసంకల్పిత ప్రతీకార చర్య తుమ్ము. దానిని అలా బయటకు వెళ్ళనివ్వాల్సిందే. బలవంతంగా అదిమిపెట్టినప్పుడు అతి వేగంగా బయటకు వస్తున్న వాయువు ఒత్తిడి గొంతు భాగాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గొంతులోని పలుచని పొర తెగిపోయిన సందర్భాలున్నాయి.

కొంతమందిలో లోపలి చెవి భాగం దెబ్బతిన్నది. ఆ తర్వాత ఆ యా భాగాలలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి, గొంతులో నుండి మాటరాని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

వినికిడి సమస్య వచ్చింది కొందరిలో. అందుకే తుమ్మును ఆపుకోకండి అంటున్నారు. ◆

మెరుగైన జ్ఞాపకశక్తికి పసుపు

భారతీయ వంటకాలలో తప్పకుండా ఉపయోగించే పసుపు చేసే మేలుగురించి ఇప్పటికే పలు రకాలు కనుక్కున్నారు. తాజాగా ఇప్పుడు మనిషి మూడ్‌ని మార్చగలిగిన మనిషి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచగలిగిన శక్తి పసుపుకు ఉందని నిర్ధారించారు.

పసుపులోని కర్క్యుమిన్ అనే మూలకానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు వున్నాయి. దీని ప్రభావం జ్ఞాపకశక్తి ఇబ్బందులు మొదలవుతున్నవారిమీద ఎలా వుందనే అంశంలో అధ్యయనం జరిగింది.

రోజుకు 90 మి.గ్రా. చొప్పున 18 నెలలపాటు వారికి పసుపును ఆహారంలో భాగంగా ఇచ్చారు.



ప్రయోగ ప్రారంభంలో పెట్ స్కానింగ్ చేశారు మెదడుని. ప్రయోగానంతరం మళ్ళీ చేశారు.

జ్ఞాపకశక్తికి ఇబ్బంది కలిగించే అల్జీమర్స్‌కి సంబంధమున్న ప్రొటీన్‌ల స్థాయి ప్రారంభంలో, 18 నెలల తర్వాత చూశారు. చివరిగా పసుపును తీసుకున్న వారిలో జ్ఞాపకశక్తి గణనీయంగా మెరుగవటాన్ని గమనించారు. గతంలోకన్నా 28 శాతం అధికంగా విషయాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నారు.

జ్ఞాపకశక్తి ఇబ్బందులను తెచ్చే మూలకాలైన ఎమైలాయిడ్, టావ్‌లు రెండూ వీరి మెదడులో తక్కువ స్థాయికి చేరాయి. అయితే కర్క్యుమిన్ మెదడుమీద, జ్ఞాపకశక్తి కేంద్రాలమీద ఎలా ప్రభావం చూపుతుందనేది ఇంకా అర్థంచేసుకోవాల్సివుంది. అయితే పసుపు వాడకంవల్ల వయసుతో వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి ఇబ్బందులు అధిగమించగలరని నమ్మకం ఏర్పడింది. ◆



బీర్... కాలేయం

టీనేజర్స్‌లో బీర్ తాగటం ఫ్యాషన్ అయింది. అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలనే తేడా లేకుండా బీర్ తాగుతున్నారు. టీనేజ్‌లో రోజుకు రెండుసార్లు బీరు తాగే అలవాటున్నవారిని ఎంపిక చేశారు. నలభైవేల మందికిపైగా టీనేజ్ సైనికులమీద బీర్ అలవాటును అధ్యయనం చేశారు. వారంతా 1969-70 మధ్య కాలంలో సైనికదళంలో చేరినవారు.

అప్పటినుండి వారు మధ్యవయసుకు చేరేవరకు వారి ఆరోగ్యం పరీక్షించారు. వారిలో దాదాపు 383 మందికి 39 ఏళ్ళలోపే కాలేయం చెడిపోయింది.

సిరోసిస్ వచ్చినవారు, కాలేయం పనిచేయక మరణించినవారున్నారు. కాబట్టి టీనేజ్‌లో బీర్ తాగటం అంత మంచిది కాదన్న విషయం అన్ని దేశాలలో ప్రచారం జరగాల్సిన అవసరం వుంది.

అంతా రాజకీయమే

అదే దోవలో

ముప్పై ఏళ్ళు పాలించిన వామపక్షాలు ఏ దారిలో నడిచి చావుదెబ్బతిన్నాయో అదే దారిలో కాంగ్రెస్ కూడా నడవటం బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీకి ఆనందాన్నిస్తోంది.

ఆ రోజుల్లో వామపక్షాలు బెంగాల్‌లో కాంగ్రెస్‌కి వ్యతిరేకం. ఢిల్లీలో అనుకూలం.

ఇటువంటి పంథా బెంగాల్ వామపక్ష కార్యకర్తలకు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు నచ్చలేదు. కాంగ్రెస్‌లోనుండి బయటకు వచ్చి మమతా బెనర్జీ సొంత పార్టీపెట్టగానే వామపక్ష, కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులంతా మమతావైపు మొగ్గారు.

ఇప్పుడు సీన్ రివర్స్ అయింది. ఢిల్లీలో వున్న కాంగ్రెస్ పెద్దలు మమతా బెనర్జీతో సత్సంబంధాలు కలిగివున్నారు. అప్పుడు వామపక్షం వదిలినవారు, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్‌ని వదులుతున్నవారు కూడా కలిసి బి.జె.పి. వైపు చేరుతున్నారు.

ఐనా బి.జె.పి. తనను దెబ్బతీయగలిగినంత శక్తి వున్న పార్టీ కాదని మమతకు తెలుసు.

మారేది రెండవ స్థానంలోని పార్టీవారేగాని, తన నెంబర్ ఒన్ స్థానం కాదని తెలిసే మమతా బెనర్జీ మహా ఆనందపడుతోంది. ◆

కార్మిక సంఘాలపై కొడవలి దెబ్బ

సోషలిజం నినాదం అద్భుతంగా వినిపిస్తున్న రోజుల్లో కమ్యూనిస్టు నాయకుల హవా బాగానే సాగింది. కాని ఇప్పుడు సమ్మెలకు,ధర్నాలకు కాలం చెల్లింది. పారిశ్రామిక ప్రశాంత పరిస్థితులు వున్నచోటుకే పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి. దీనితో కార్మికుల్లో అశాంతిని రెచ్చగొట్టే సంఘాలమీద చర్యలు తప్పనిసరి అయ్యాయి.

కేరళలో అధికారంలోకి వచ్చిన సి.పి.ఎమ్. వారికి తమ సొంత కార్మిక సంఘాలే కొరకరాని కొయ్యలయ్యాయి. పనిచెయ్యకుండా జీతాలు తీసుకునే కార్మిక సంఘ బ్యాచ్‌ని వదిలించికోకుంటే తన ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు వస్తుందని, పెట్టుబడులు రావని అర్థమైంది ముఖ్యమంత్రి పినరాయి విజయన్‌కి.

ఫలితంగా కేరళలోని ఒక పోర్ట్‌లో పనిని అడ్డుకుంటున్నవారిని లాఠీలతో కొట్టమని సి.పి.ఐ. ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా ఉత్తర్వులు ఇవ్వాల్సి వచ్చింది.మిగిలిన అన్ని సంఘాలమీదా కొడవలి కొరడాలు కొట్టక తప్పదని తేల్చి చెప్పాడు కేరళ సి.పి.ఎమ్. ముఖ్యమంత్రి. ◆

మారని పద్ధతులు

కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఏ లోపాలు తమకు నచ్చక బి.జె.పిని గెలిపించారో అవే లోపాలు అలాగే బి.జె.పిలో కూడా కనిపిస్తుండటంతో ఓటర్లకు ఏం చేయాలో అర్థంకావటంలేదు.

మన్మోహన్‌సింగ్ మీడియాతో మాట్లాడని వ్యక్తి అనిపించుకుంటే నరేంద్రమోడీ మీడియాతో తప్పించి మిగిలిన అన్నిచోట్లా మాట్లాడుతున్నాడు. తన ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన లోపాలను ఎత్తిచూపితే కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు కాక ప్రతిపక్షాలకు సమాధానం చెప్పే యత్నంచేసేది.

సరిగ్గా ఇప్పుడు బి.జె.పి. ప్రభుత్వంకూడా అదే పనిచేస్తోంది. బ్యాంక్ కుంభకోణం బయటపడితే దానిలో దోషులెవరు, ఆ తప్పులను ఎలా సరిదిద్దుతారు అనే విషయం వదిలేసి కాంగ్రెస్ నాయకుల తప్పులగురించి మాట్లాడుతున్నారు.

కేంద్రమంత్రులతో సహా అందరిదీ అదే తంతు. తాము ప్రజలకు బాధ్యత వహించాలిగాని కాంగ్రెస్ పార్టీకి కాదు. ఈ పద్ధతి బి.జె.పి. మార్చుకోకపోతే ప్రజలు తమ మనసును మార్చుకోవాల్సి వస్తుంది... తస్మాత్ జాగ్రత్త. ◆

రాజకీయ లబ్ధికోసమే

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇప్పుడు రాజీనామాల డ్రామా మొదలైంది. మా ఎమ్.పిలు రాజీనామా చేస్తారంటే మా ఎమ్.పిలు రాజీనామా చేస్తారంటూ అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలు డెడ్‌లైన్‌ల విసుర్లు విసురుకుంటున్నాయి. రాజీనామా అస్త్రం కేంద్రంమీద ఎవరు ముందు సంధిస్తే వారికి ప్రజలలో గుర్తింపు అనేది వారి ఆలోచన. కాని ఎవరికీ వెనువెంటనే రాజీనామా చేసే ఉద్దేశ్యం లేదు.

కోట్లు ఖర్చుపెట్టి గెలుచుకున్న సీటుమీద మరిన్ని కోట్లు ఖర్చు రాబట్టాలనుకుంటారేగాని ప్రజలకోసం త్యాగం చెయ్యాలనుకుంటారా!

అందుకే ఏ క్షణంలో ఆ రాజీనామా అస్త్రం సంధిస్తే తమకు ఎక్కువ లబ్ధి వస్తుందో.

ఉపఎన్నిక వచ్చి మళ్ళీ పోటీచెయ్యాల్సిన అవసరం వుండదో ఆ సమయం చూసుకున్నది వై.ఎస్.ఆర్. కాంగ్రెస్ పార్టీ.

వారికి ఆ అవకాశం ఎందుకివ్వాలి అని తాము రాజీనామాలలో ముందున్నామని అపించుకోవాలనుకుంటున్నది తెలుగుదేశం పార్టీ. పదవులలో వుండగా సాధించలేనిది రాజీనామాతో సాధించగలం అనుకోవటమే అసలు భ్రమ. ◆

వాస్తునా! మరొకటా!

తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని వాస్తు ఒణికిస్తోంది. అధికారంలోకి వచ్చినప్పటినుండి సచివాలయం వాస్తుపై సందేహమే వారిది. ఆ భయంతో ముఖ్యమంత్రి కె.సి.ఆర్. సచివాలయానికిరావటం చాలా కాలం క్రితమే మానేశాడు.

కె.సి.ఆర్.పట్ల తమ అపారభక్తి, విధేయత ప్రదర్శించటం టి.ఆర్.ఎస్. నాయకుల దినచర్యలో భాగం. అందుకే ఇప్పుడు మిగిలిన మంత్రులు కూడా సచివాలయంవైపు తొంగిచూడటం మానేశారు. పైగా ఒకనాడు ఇరవై మూడు జిల్లాల కోసం కట్టిన విశాలమైన భవనాలను అప్పనంగా తెలంగాణ వశమయ్యాయి. కాబట్టి ఆ భవనాలలోనే మంత్రులు తమకోసం విశాలమైన గదులను కేటాయించుకోగలిగారు.

జలసౌధ, ఆర్టీసీ భవన్ వంటివన్నీ అలా దక్కించుకున్నవాటిలోనే మంత్రులు సమీక్షా సమావేశాలలో కాలం గడుపుతున్నారు. సచివాలయానికి వస్తే వాస్తుదెబ్బ తగులుతుందనో లేక కె.సి.ఆర్‌కి కోపం వస్తుందనో తెలియదు కాని కొందరు మంత్రులు ముఖం చాటేస్తున్నారు. ◆

ఏపీకే పరిమితం

కేంద్రంలో అధికారంలో వున్న బి.జె.పివారు ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి అరకొర సాయం అందించటం వెనుక చంద్రబాబును ఏ.పికి పరిమితంచేసే ఎత్తుగడ వుంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఉత్తరాదిన ఆ పార్టీకి సీట్లు తగ్గటం ఖాయం.

అటువంటి సమయంలో ప్రాంతీయ పార్టీలన్నీమళ్ళీజూలువిదులుస్తాయి.అన్ని ప్రాంతీయ పార్టీ నేతలతో సత్సంబంధాలున్న నాయకుడు చంద్రబాబు. మళ్ళీ తృతీయ ఫ్రంట్ అంటూ కేంద్రంలో చక్రం తిప్పగలిగిన స్థితి చంద్రబాబుకి వస్తుందన్నది అమిత్ షా అనుమానం.

కాబట్టి చంద్రబాబు తృతీయ ఫ్రంట్ ఆలోచన, ఇతర ప్రాంతీయపార్టీలతో మంతనాలు చెయ్యటానికి వీలులేకుండా అతన్ని రాష్ట్ర రాజకీయాలలో కట్టడి చేద్దామనుకుంటున్నారు.

అలా రాష్ట్రానికి చంద్రబాబును పరిమితం చేస్తే, ప్రాంతీయ పార్టీల ఐక్యతా ఆలోచన ముందుకు వెళ్ళదని బి.జె.పి. భావన.

Whats App

మధ్యరాత్రి పరమేశ్వరాన్ని నిద్రలేపి భార్య గట్టిగా అరిచింది-

"మీరు పెట్టే గురక వినలేకపోతున్నా"అని.

"నీకు వినబడేంత పెద్దగా గురకపెట్టడం ఎలాగో తెలియట్లేదు"బాధపడ్డాడు పరమేశం.

అండాళ్, భర్త బతికున్నంతకాలం పట్టించుకోలేదు. ఈ మధ్యనే పైకి వెళ్ళిపోయాడు శ్యామసుందరం.

అప్పటినుండీ సుందరం లేని లోటు ఆమెకు బాగా అనుభవంలోకి వచ్చింది. తను చేసిన తప్పులకు బాధపడింది. ఎలాగైనా సుందరాన్ని క్షమించమని అడాలనుకుంది.

ఉగ్రానందిస్వామి వారి సహాయంతో సుందరం ఆత్మతో మాట్లాడగలిగింది.

"ఏవండీ, నేను అండాళ్‌ని, మిమ్మల్ని బాగా బాధపెట్టాను, క్షమించండి, నాతో ఒక్కసారి మాట్లాడండి"

"చెప్పు అండాళ్ ఎలా ఉన్నావు?

"మీరు వెళ్ళిన తరువాత ఇక్కడ నాకు ఏమీ బాగోలేదు. మీరెలా ఉన్నారు?"

"నేను బానే ఉన్నాను"

"ఇక్కడకంటే బావున్నారా?"

"చాలా బావుంది!"

"అంటే స్వర్గంలో వున్నారా?"

"లేదు, నరకంలో అంధకూపంలో"

రవి రామును అడిగాడు? "మీ ఆవిడ, మీ అమ్మ సూర్యకాంతం, ఛాయాదేవిలా పోట్లాడుకుంటారు గదా రోజూ? నీవు ఎవరి పక్కన వుంటావు?" "గోడ పక్కన" చెప్పాడు రాము.

మేడమ్ : "నీకు బుద్ధుందా? పోయినవారం పనిలోకి ఎందుకు రాలేదు? కనీసం ముందుగా చెప్పాలి కదా?"

పనిమనిషి : "ఓ, మేడమ్ అనవసరంగా నామీద కోప్పడకండీ... నా ఫేస్బుక్ స్టేటస్‌లో అప్‌డేట్ చేశాను కదా ఈ వారం ఊర్లో ఉండను అని!... అయ్యగారు లైక్‌కొట్టి కామెంట్‌కూడా పెట్టారు... కమ్ సూన్... మిస్ యు!! అని తెలీదా?"

కన్నవాళ్ళు చివరిదాకా ఉండరు.

కూతురు కూడా ఏదో రోజు పరాయి ఇంటికి వెళ్ళకతప్పదు. కన్నకొడుకు చూస్తాడనే నమ్మకం కూడా లేదు.

ఒక్క భార్యమాత్రమే కష్టం, సుఖంలో పాలు పంచుకుంటూ, కంటికి రెప్పలా చూసుకునేది... చివరివరకూ!!

అందుకే, భార్యని బాగా చూసుకోవాలి, గౌరవించాలి, ప్రేమించాలి. పైన చెప్పినవన్నీ భార్యే రాయించింది... బలవంతంగా.



- దేవుడు వరాలను ఇవ్వడు, శాపాలను కూడా ఇవ్వడు. అవకాశాలను మాత్రమే ఇస్తాడు. వాటిని వరాలుగా మార్చుకోవడం, శాపాలుగా మార్చుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంది.
- అబ్బాయి, అమ్మాయి జాతకాలు కలవకపోయినా పర్వాలేదు కాని, అత్తా, కోడళ్ళ జాతకాలు మాత్రము తప్పనిసరిగా కలవాల్సిందే.
- పెళ్ళికాకముందు లవర్ పక్కన కూర్చుని, చెరువులో రాళ్ళేస్తూ మాట్లాడేవాడు. పెళ్ళిచేసుకున్నాక బియ్యంలో రాళ్ళు ఏరుతూ వాటిలో వాడే మాట్లాడుకుంటున్నాడు. వాడంటే రాళ్ళకి ఎంత ప్రేమనో, మళ్ళీ వాడిదగ్గరికే తిరిగొచ్చేశాయ్.
- "మీరు లక్షసార్లు, నా కాళ్ళు పట్టుకున్నా క్షమించేది లేదు. నాకు తల్లిదండ్రులు లేకుండా చేశారు" అలా ఎన్నిసార్లు చెప్పాడో లెక్కలేదు ఆ ఆరేళ్ళ పసివాడు. అయినా అతని పాదాలను అలలు ఆగకుండా ముద్దాడుతూనే ఉన్నాయి.



అర్ధరాత్రి తాగుబోతు ఒకడు బార్ తలుపుపై ఇలా రాస్తూ కనిపించాడు-

"తలుపు మూసివుంటే తెరవటానికి ప్రయత్నించు, తలుపున్నది అందుకే.

భార్యాభర్తలు విపరీతంగా గొడవపడుతున్నారు.

"మా అమ్మ అప్పుడే చెప్పింది నిన్ను చేసుకోవద్దని" ముక్కు చీదింది భార్య.

"అయ్యో మన పెళ్ళికి ఆవిడే కారణమని ఇన్ని సంవత్సరాలు ఎంత చెడ్డగా అనుకున్నానో" బాధపడ్డాడు భర్త.

నిజమైన ధైర్యవంతుడు :

అర్ధరాత్రి తర్వాత, తప్పతాగి ఇంటికివచ్చి తలుపు తడితే చేతిలో చీపురుతో కనబడ్డ భార్యను చూసి బెదరకుండా "పొద్దునుంచి ఇంకా ఇలా పనిచేస్తూనే వున్నావా? కాస్త రెస్టు తీసుకో, అలసిపోయావేమో!" అనేవాడు.

మంచిమనిషిని పెళ్ళిచేసుకుంటే ప్రతిరోజూ 'వాలెంటైన్స్ డే'.

చెడ్డమనిషిని పెళ్ళిచేసుకుంటే ప్రతిరోజూ 'అమరవీరుల దినమే'.

బద్ధకస్తుడిని/సోమరిని పెళ్ళిచేసుకుంటే ప్రతిరోజూ 'శ్రామిక దినమే'.

డబ్బున్నవ్యక్తిని పెళ్ళిచేసుకుంటే ప్రతిరోజూ 'జనవరి 1'.

అమాయకవ్యక్తిని పెళ్ళిచేసుకుంటే ప్రతిరోజూ 'బాలల దినమే'.

మోసంచేసేవారైతే 'ఏప్రిల్ ఫూల్ డే'.

అసలు పెళ్ళి అనేదే చేసుకోకపోతే ప్రతిరోజూ 'స్వాతంత్ర్య దినోత్సవమే'.

విహారి సబ్బవరం చేరాడు.చెదరని చిరునవ్వుతో ఊరివారికి ఛాలెంజ్ విసిరాడు.

"మీరెవరైనా నన్ను మాటలతో, ప్రశ్నలతో విసిగిస్తే, నాకు కోపం తెప్పిస్తే లక్ష రూపాయలు బహుమతి, మీరోడిపోతే పదివేలిస్తే చాలు"

గ్రామప్రజలు తలాతోకా లేని ప్రశ్నలేశారు. తికమకపెట్టారు. తిక్క ప్రశ్నలు వేశారు.

అయినా విహారి ముఖంపై చిరునవ్వు చెదరలేదు. ఓడిపోయి పదివేలు చదివించుకున్నారు.

"అంత ఓపిక నీకు ఎలా వచ్చిందో?" చెప్పమన్నారు గ్రామప్రజలు.

"నేను ఇరవై సంవత్సరాలు చీరలషాపులో పని చేశాను" మెల్లగా చెప్పాడు విహారి.

కదిలే బొమ్మల కబుర్లు





Review

అంత స్కెచ్ ఏమీ లేదు

తెలుగువారికి సుపరిచితమైన విక్రమ్ ఉన్నాడు. అలాగే తెలుగుసినిమాలో విపరీతంగానటించి, తెలుగు అభిమానులను సంపాదించుకున్న తమన్నా ఉంది.ఇంక సినిమాకు జనాలు తండోపతండాలుగా తరలిరావడానికి ఇంతకన్నా ఏం కావాలి అని భలే 'స్కెచ్' వేసినట్లున్నారు దర్శక నిర్మాతలు.

కానీ ఆ సంబరంలో కొత్తగా స్కెచ్ వేయడం మరచి, ఎప్పుడో ఎనభైల దశకం నుంచి చూస్తూ వస్తున్న సినిమానే మళ్ళీ కొత్తగా తీసి చూపించారు. దాంతో పాపం, వాళ్ళ స్కెచ్ ఫలించలేదు.

'స్కెచ్' సినిమా అనగానే, విక్రమ్ కాస్త కొత్తగా కనిపించగానే జనాలు కాస్త ఆసక్తి కనబర్చడం సాధారణ అంశమే. అయితే అలా వెళ్ళిన ప్రేక్షకులకు ఓ రొటీన్ కమర్షియల్ సినిమా చూపించి నిరాశపరిచాడు దర్శకుడు విజయ్‌చందర్.

గతంలో తమిళ హీరో సూర్య నటించిన 'ఆరు' సినిమా అప్పుడప్పుడు గుర్తుకువస్తుంటుంది. ఈ సినిమా చూస్తుంటే. ఎటొచ్చీ అందులో సీడీల గొడవ, ఇందులో కార్ల హడావుడి.

'ఆరు' సినిమా కూడా కమర్షియల్ సినిమానే అయినా, కాస్త కొత్త సీన్లు కనిపిస్తాయి. కానీ ఈ సినిమాలో ఎలా వెదికినా ఒక్క కొత్తసీన్ కనిపించదు. తమిళ సినిమాలు అన్నింటిలో ఇదే తరహా సీన్లు, ఇవే తరహా మొహాలు.

ఇంతకీ ఈ స్కెచ్ ఏమిటి? దాని వైనమేమిటి? అన్నది చూసుకుంటే... సినిమాలో హీరో పేరే స్కెచ్ (విక్రమ్). అతగాడు ఓ సేఠ్‌దగ్గర అనుచరుడు. వాహనాలు అప్పుమీద తీసుకుని వాయిదాలు

ఇంకేమడుగను?

కూర్గ్ కూన దయానా ఎరప్ప చిత్ర పరిశ్రమలో సరికొత్త కొమ్మగా అవతరిస్తున్నది. మణిరత్నం ద్విభాషా చిత్రం 'నవాబ్'లో తొలి అవకాశాల్ని చేజిక్కించుకున్నది.

"మణిరత్నంగారి బృందంనుంచి ఆడిషన్ కోసం ఫోన్ వచ్చినప్పుడు మొదట్లో ఆకతాయి కాల్ అనుకున్నాను. తర్వాత కాని అది అసలు ఫోన్ అని అర్థంకాలేదు. ఫొటోలు పంపాను. రెండు రౌండ్లు ఆడిషన్ చేశాను.

రెండు నెలల తర్వాత నేను సెలక్ట్ అయ్యానంటూ కబురువచ్చింది.

నమ్మలేకపోయా.సినిమాల్లోకి రాగలనని అనుకోలేదు. ఇది కలల ఆరంభం. ఇంతకుమించి అడగడానికి మరేదీ లేదు. సరైన ఎక్స్‌ప్రెషన్లకోసం ప్రస్తుతం వర్క్‌షాపులుచేస్తున్నా" అంటున్నదీ మాజీ మోడల్. ◆



కట్టనివారిదగ్గర నుంచి ఆ వెహికిల్స్ లాక్కువచ్చేసే పని అతగాడిది. ఓ ముగ్గురు ఫ్రెండ్స్ ఆ పనిలో అతగాడికి సాయంగా ఉంటారు.

స్కెచ్ ప్లేస్‌లో ఉండాలనుకున్న వ్యక్తి, అదే ఊరులో పేరున్న దాదా ఒకడు. స్కెచ్‌కు శత్రువులు. ఇదిలా ఉంటే మధ్యలో హీరోయిన్ (తమన్నా).

మాంచి సంప్రదాయబద్ధమైన కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయిని, చటుక్కున చూసి, లటుక్కున ప్రేమించేస్తాడు స్కెచ్.

ఆ అమ్మాయి ఎలా ప్రేమలో పడిందో మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది.

ఇలా ఈ వెహికిల్స్ గోల, ప్రేమలీల జమిలిగా సాగుతుంటే, స్కెచ్‌మిత్రులను ఒక్కొక్కరిని హత్య చేస్తుంటారు. ఎవరు చేశారో తెలియదు. అరివీర భయంకరుడు అని బిల్డప్ ఇచ్చిన పోలీస్ ఆఫీసర్ కూడా ఏమీ చేయలేడు. అప్పుడు ఏం జరిగింది?

స్కెచ్ ఏంచేశాడు అన్నది మిగిలిన సినిమా.

స్కెచ్ క్లయిమాక్స్‌లో ఓ ట్విస్ట్ వుంది. బహుశా ఆ ట్విస్ట్ చెప్పే దర్శకుడు ఈ కథకు, సినిమాకు హీరోను ఒప్పించివుంటాడు. కానీ కేవలం ఆ ట్విస్ట్ కోసం, దాంతోపాటు ఇచ్చే పదిపైసల మెసేజ్ కోసం రెండుగంటలకు పైగా ఓ పరమ రోత రొటీన్ సినిమాను థియేటర్లో కూర్చుని జనం చూస్తారని స్కెచ్ వేయడమే అమాయకత్వం.

స్కెచ్ సినిమా దర్శకుడు పాత్రలను పరిచయం చేయడంతో ప్రారంభం అవుతుంది. ఇలా ప్రారంభం అయిందో లేదో, అలా హీరోచిత గీతం ప్రారంభమైపోతుంది.

ఆ తమిళవాసన పాటసంగీతం రావడంతోనే ప్రేక్షకుడికి అర్థం అయిపోతుంది.

ఎలాంటి సినిమా చూడబోతున్నాననేది, అనుకున్నట్లుగానే ఓ సీన్, ఓ ఫైట్, ఓ సీన్ ఓ ఫైట్ అనే టైపులో పరమరొటీన్ స్క్రీన్‌ప్లేతో సాగుతుంది.

నిజానికి విషయం పాతదే అయినా ఈ సీన్లన్నీ కొత్తగా రాసుకునే అవకాశం వుంది.

అదే సమయంలో కాస్త కామెడీ పిండుకోవడానికి కూడా అవకాశం వుంది. కానీ ఎక్కడా కూడా ఆ ప్రయత్నం దర్శకుడు చేసిన దాఖలా కనిపించదు.

పైగా తమిళనాట పెద్ద పట్టణాల్లో జరిగే దందాలను కాస్త రియలిస్టిక్‌గా చూపించాలని ప్రయత్నించాడు. ఇలాంటివి అన్నీ మన ప్రేక్షకులు అనేకానేక డబ్బింగ్ సినిమాలలో చూసిన వ్యవహారాలే.

అందువలన ఇటు వినోదం వుండదు, అటు కొత్తదనం వుండదు. ఇక హీరోయిన్ ట్రాక్ అయితే మరీ నీరసంగా వుంటుంది. అందమైన తమన్నా కూడా ఏదోలా కనిపిస్తుంది.

ఇటు విక్రమ్ అదోలా, అటు తమన్నా ఇంకోలా వుండి, పూర్తిగా మిస్ మ్యాచ్‌గా కనిపిస్తారు.

ఇక మరి ఆ ట్రాక్ కూడా అలా అఘోరించాక, సినిమా ఏం ఆసక్తికరంగా వుంటుంది.

ఇటు తొలిసగం కానీ, అటు మలిసగం కానీ ఏ మాత్రం ఆకట్టుకోవు. సాధారణంగా తమిళ సినిమాల్లో యాక్షన్ సీన్లు బాగుంటాయి. ఈ సినిమాలో అవి కూడా పెద్ద గొప్పగా లేవు. బహుశా అది హీరో కారణంగా కూడా కావచ్చు.

ఇలా ఏమాత్రం ఆసక్తికరంగా లేని తొలిసగం, ఆపైన వచ్చే మలిసగం, ప్రేక్షకుడికి ఎటువంటి స్పందనా కలిగించకుండానే ముగిసిపోతాయి.

చివర్న దర్శకుడు ఇచ్చిన మెసేజ్ కూడా సినిమాకు మిస్‌మ్యాచే. ఇంక ఇలాంటి సినిమా గురించి ఎంత చెప్పుకుని ఏముంటుంది?

విక్రమ్ ఇలాంటి సినిమాలకు తమిళనాట ఓకే యేమో కానీ, తెలుగునాట మాత్రం కాదు.

ఇక తమన్నాను ఇంత నీరసంగా మనవాళ్ళు ఎప్పుడూ చూసింది లేదు. మిగిలిన నటీనటుల గురించి చెప్పుకోవడానికి ఏమీలేదు.

సాంకేతికంగా కూడా సినిమా పెద్ద గొప్పగా లేదు. థమన్ నేపథ్య సంగీతం కూడా రొటీన్ నే.

పాటలు ఏమీ పెద్దగా లేవు. మాటలు, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం కూడా అదే తీరు. ఇంక ఇలాంటి సినిమా చూసే స్కెచ్ ఎవరు వేస్తారు?

ప్లస్‌పాయింట్స్...
హీరో, హీరోయిన్ల పేర్లు

మైనస్‌పాయింట్స్...
సినిమానే మైనస్

పంచ్‌లైన్
స్కెచ్ పారలేదు ◆



విభిన్నతకే ప్రాధాన్యం

ఫలితాలు ఎలావున్నా చేసే పాత్రలగురించి హైరేంజ్‌లో చెప్పుకుంటేనే గొప్ప. అదో ఆత్మ సంతృప్తి కూడానేమో! పూర్ణ అటువంటి కబుర్లనే వల్లిస్తున్నది. పాత్రలతో ప్రయోగాలు తనకు అమిత ఇష్టం అంటోంది. మలయాళంలో మమ్ముట్టి సినిమాలో పోలీసు పాత్ర చేస్తుండడమే ఈ కబుర్లకు నేపథ్యం.

"పాత్రలతో ప్రయోగాలుచెయ్యడం నాకు ఇష్టం. విభిన్న పాత్రలకోసం ఆకలిగా ఫీలవుతుంటా. తొలిసారిగా పోలీస్ పాత్ర చేస్తున్నాను. పాత్రకు సరదా కోణం కూడా వుంటుంది. నా రూపం, పద్ధతులు, బాడీ లాంగ్వేజ్ అన్నీ విభిన్నంగా కనపడతాయి.

ఇంతకుముందు కూడా నాకు పోలీసు పాత్రలఆఫర్ వచ్చింది కాని, పాత్ర చిత్రీకరణ నాకు నచ్చకవదనివద్దనుకున్నాను" అంటూ డప్పుకొడుతున్నది పూర్ణ. ◆



మంచి అవకాశంతో వస్తా

తెరపైకి తిరిగిరావడానికి సరైన అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తున్నానంటున్నది సూపర్ మోడల్, నటి మలైకా అరోరా.

"లెక్కలేనన్ని ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. కాని సరైన, పర్‌ఫెక్ట్ అవకాశంకోసం వెయిట్ చేస్తున్నాను. నన్ను ఎగ్జయిట్ చేసిన ఆఫర్‌ను మాత్రమే అందిపుచ్చుకుంటా" అంటున్నది. మాజీ భర్త అర్బాజ్‌ఖాన్ నిర్మిస్తున్న 'దబాంగ్ 3'లో సదరు అవకాశాన్ని స్వీకరిస్తుందా?

లేక మరో సినిమానా? అన్నది మాత్రం చెప్పలేదు. ఆరేళ్ళనాడు 'దబాంగ్ 2'సినిమాలలో ఐటమ్‌సాంగ్ చేసింది. ఈ మధ్య పిల్లలతోపాటు అర్బాజ్,మలైకాలు కలిసి కనపడుతున్నారు. రీ-యూనియన్...? ◆





మంచీ చెడులు

'అమీతుమీ' అమ్మాయి ఇషారెబ్బ 'అ'లో రాధగా ప్రేక్షకుల్ని ప్రత్యేకంగా ఆకర్షిస్తున్నది. తనకు సరైన అవకాశాలు రావడంలేదన్న అసంతృప్తి ఎంతమాత్రం లేదంటున్నది.

"తెలుగమ్మాయిలు చిత్రపరిశ్రమలోకి రావాల్సిన అవసరం వుంది. తెలుగు సినిమాలో తెలుగమ్మాయిలు నటిస్తే ఆ ప్రభావమే వేరుగా వుంటుంది. ప్రతిచోటా మంచి చెడులు వున్నట్లే చిత్రపరిశ్రమలోనూ ఉన్నాయి.

మంచివైపు అడుగులు వెయ్యాలంటే చెడు గురించి తెలుసుకోవాలి.వ్యక్తిగా మరింతగా దృఢపడేందుకు ఇక్కడ నేను చాలా నేర్చుకున్నా" అంటూ అవీ ఇవీ అన్నట్లు చాలా సంగతులు చెప్పింది ఇషారెబ్బ. ◆

తెలుగు చిత్రానికి హిందీ ఆడిషన్

పంజాబ్ పోరి, మోడల్ హీరా సోహల్ తన తొలితెలుగు సినిమాకు శ్రీకారం చుట్టేసింది. ఇంకా టైటిల్ ఖరారుకాని ఈ సినిమా షూటింగ్‌ను ఇప్పటికే ఆరంభించింది.

"నా మోడలింగ్ ఎసైన్‌మెంట్స్ చూసిన దర్శకుడు నన్ను ఆడిషన్‌కు పిలిచారు. నేను పంజాబీని. తెలుగు నాకు రాదు. దాంతో ఆడిషన్ హిందీలో చేశాను. దర్శకుడికి నా బాడీ లాంగ్వేజ్, యాక్టింగ్ స్టయిల్ నచ్చాయి.

గ్లామర్, పర్‌ఫార్మెన్స్‌లు కలగలసిన ఆధునిక పాత్ర. ఇంతకుముందు హైదరాబాద్ వచ్చాను. కాని ఇక్కడ షూటింగ్ చేయడం ఇదే మొదటి సారి" అని చెప్పింది హీరా సోహల్. ◆

ఎలా ఆడుతున్నాయి?

- సినిమా సీజన్ డల్‌గా వుంది. పరీక్షల కాలం కావడంతో పెద్దగా కలెక్షన్లు కనిపించడంలేదు.
- 'తొలిప్రేమ' మంచి టాక్ తెచ్చుకుంది. ఓవర్‌సీస్‌లో బాగానే ఆడింది కానీ, డొమెస్టిక్ మార్కెట్‌లో మాత్రం బయ్యర్లకు ఇంకా బ్రేక్ ఈవెన్ కాలేదు. సినిమాకు మంచిపేరు వచ్చినా, రిపీట్ కలెక్షన్లు లేకపోవడమో, లేదా మార్కెట్ వీక్ కావడమో కారణం కావచ్చు.
- 'భాగమతి', 'ఛలో' సినిమాలు లాభాలు తెచ్చుకున్నాయి. ఇవికాక, ఈ మధ్య విడుదలైన చాలా సినిమాలు నష్టాలే మూటకట్టుకున్నాయి.

చివరి రోజుల్లో...

జయలలితమీద రజనీకాంత్ విమర్శలు చేస్తే మనోరమ ఆడపులిలా ఎదురుతిరిగింది. రజనీకాంత్ మాటకు ఎదురుచెపితే తమిళ సినీరంగంలో ఏమవుతుందో తెలిసినా ఎదురుతిరిగింది. అయినా మనోరమకు వున్న పాపులారిటీ తగ్గలేదు. సినిమాలు తగ్గలేదు.

అమ్మగా, అత్తగానే కాదు ఇంటిలో పనిమనిషి పాత్రలో అయినా ఎంతో సహజంగా నటించి ఆ పాత్ర ఆమెకోసమే సృష్టించబడిందా అన్నట్టుగా నటనను ప్రదర్శించిన నటి మనోరమ.

ప్రారంభమైంది తమిళ సినీరంగంలో అయినా తెలుగు సినిమాలలో కూడా తాను వేసిన పాత్రల ద్వారా నవ్వించిన గొప్ప హాస్యనటి మనోరమ.

ఒకనాడు తెలుగు సినిమాలలో రేలంగి, సూర్యకాంతం ఎలానో అదే సమయంలో తమిళంలో నగేష్, మనోరమలు హిట్ కమెడియన్స్. వారుంటే చాలు సినిమాకి, ఏ హీరో ఉన్నా పరవాలేదు మినిమమ్ గ్యారెంటీ అనే నమ్మకం నిర్మాతలకు కలిగించగలిగారు.

మనోరమ మన్నారు గుడి అనే ఊళ్ళో పుట్టింది. ఆడపిల్ల పుట్టిందని తండ్రి ఆమె తల్లిని ఇంట్లోనుండి బయటకు గెంటాడు. పసిపిల్లను తీసుకుని కారైకూడి దగ్గరున్న పల్లతూరు అనే గ్రామం చేరి నాలుగిళ్ళలో పాచి పనిచేస్తూ నిరుపేదగా బతికింది.

అటువంటి తల్లి కూతురికి అంతకన్నా అందమైన జీవితం ఏమివ్వగలదు. పదేళ్ళ వయసుకు ముందే కూతురిని ఇళ్ళలో పనికి పెట్టింది. చదువు ఆగిపోయింది. అప్పుడు ఆమె పేరు గోపిశాంత.

ఒకసారి ఆ గ్రామానికి నాటకాలు ఆడేందుకు వచ్చిన బృందంలో పిల్ల పాత్ర పోషించే అమ్మాయి గైరుహాజరైంది. అప్పుడు ఆ ఊరిలో గోపిశాంతగురించి ఎవరో చెపితే, బతిమలాడి స్టేజ్ ఎక్కించారు.

ఆరోజు ఒక భవిష్య నటికి తొలి అవకాశం ఇస్తున్నామని ఆ బృందంవారు అనుకునివుండరు.

ఆ నాటక బృందం ఆమె పేరును మనోరమగా మార్చింది. ఆ నాటక బృందంతోపాటుగా తమిళదేశమంతా తిరిగింది. స్టేజీమీద ఆమె నటన చూసి సినిమాలు ఆహ్వానం పలికాయి. తొలి రెండు సినిమాలు పూర్తికాకుండా ఆగిపోయాయి.

ఇక సినిమాలు అచ్చిరావని నాటకాలు వేసుకుంటున్న మనోరమని కవి కన్నదాసన్ హీరోయిన్‌గా పరిచయం చేశాడు. 1958లో తొలి సినిమా చేసిన ఆమెకు ఆ తర్వాత హీరోయిన్‌గా అయితే నాలుగైదేళ్ళకన్నా నిలవవు. ఇతర పాత్రలు చెయ్యమన్న సలహా కన్నదాసన్ ఇచ్చాడు. ఇక అక్కడినుండి మనోరమ ఒక వెలుగు వెలిగింది.

ఐదువేల నాటికలు, 1500 సినిమాలుచేసి గిన్నీస్ బుక్‌లోకి ఎక్కింది. పద్మశ్రీ అవార్డు, లైఫ్ టైమ్



మనోరమ (1937-2015)

ఎచీవ్‌మెంట్ అవార్డు, జాతీయస్థాయిలో ఉత్తమ సపోర్టింగ్ నాటి అవార్డు అందుకుంది.

తెలుగు, మలయాళ, హిందీ భాషలలోనూ అభిమానులను సంపాదించుకుంది. నాటకాలు ఆడే సంస్థలో ఆ ట్రూప్‌కి మేనేజర్‌గా వున్న రామనాథన్‌తో ప్రేమలోపడి 1964లో వివాహం చేసుకుంది.

ఒక కొడుకు కలిగినతర్వాత ఏ కారణంచేతనో గాని రెండేళ్ళ వైవాహిక జీవితానికి తెరపడింది. కొడుకు భూపతి సంరక్షణ, సినిమా షూటింగ్‌లతో జీవితం గడిచిపోయింది. సినీరంగంలో మనోరమకు మంచి స్నేహం జయలలితతో.

జయలలిత అవినీతిపరురాలంటే అస్సలు అంగీకరించేది కాదు. 1996లో జయలలితమీద, రజనీకాంత్ విమర్శలు చేస్తే ఆడపులిలాఎదురుతిరిగింది. రజనీకాంత్ మాటకు ఎదురుచెపితే తమిళ సినీరంగంలో ఏమవుతుందో తెల్సినా ఎదురుతిరిగింది.

అయినా మనోరమకున్న పాపులారిటీ తగ్గలేదు. సినిమాలు తగ్గలేదు. దాదాపు 70 ఏళ్ళ వయసువరకు కూడా మనోరమ హాయిగా నటిస్తూనేవుంది. సినీరంగంలో సంపాదించినదానితో చెన్నైలో పలుచోట్ల ఆస్తులు కొనుక్కోగలిగింది. కొడుకు సినీరంగంలో గాయకుడు. ఇతర రంగాలలో పనిచేసేవాడు.

"నువ్వు డాక్టర్‌వి కావాలే" అని తల్లి అనేదని మనోరమ చెప్పింది. తల్లి కోర్కె తను తీర్చకపోయాను కాబట్టి మనమరాలిని డాక్టర్ కోర్సు చదివించింది.

మనుమడుమీద మక్కువ వుండేది. అయితే తన మనుమరాలు ఆస్తి విషయంలో తనమీద కోర్టుకు ఎక్కుతుందని మనోరమ ఊహించలేదు.

మా నానమ్మ ఆస్తిని మా సోదరుడు విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేస్తున్నాడు,నాకు రావాల్సిన వాటా నాకు మిగలదేమోనని భయంగా వుందంటూ ఆమె కోర్టును ఆశ్రయించింది. అది ఒకరకంగా మనోరమకు షాక్ ఇచ్చింది. ఎంతో ప్రేమగా పెంచి పెద్దచేసి, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించినవారు తన ఆస్తికోసం తగువులు పడటం ఏమిటన్న బాధ మనోరమది.

పైగా ఆస్తుల విషయంమీద ఆంక్షలు రావటం, దీనిని ఆధారంచేసుకుని ఆమె భవంతులలో వున్నవారు ఇబ్బందులు సృష్టించటంతో ఒకదశలో మనోరమ డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్ళింది.

మతి చలించి వీధులలో పిచ్చిదానిలా వెళుతోందన్న వార్తలు వచ్చాయి. ఆ ఇబ్బంది తాత్కాలికమే. తిరిగి మనోరమ షూటింగ్‌లకు వెళ్ళింది.

అయితే వయసుతో వచ్చే ఇబ్బందులు మొదలయ్యాయి. ఇంటిలో సమస్యలు పదే పదే వేధించసాగాయి. మానసిక ప్రశాంతత కరువైంది. మధ్యలో మానసికంగా ఇబ్బందిపడటం, తిరిగి కోలుకుని సినిమాలు, సీరియల్స్‌లో నటించగలిగింది.

మానసికంగా ఇబ్బందిపడుతున్నా ఒకటి, రెండు రోజుల సమయంలో తప్పించి మనోరమ ముఖంలో ఎటువంటి దిగులు కనిపించేది కాదు.

'అన్నాదురై మొదలుకుని ఎన్టీఆర్‌తో కలుపుకుని ఐదుగురు ముఖ్యమంత్రులతో సినిమాలు చేశాను' అంటూ వారితో అనుభవాల్ని అలా చెప్పేస్తుండేది.

మనోరమకు వున్న మరో ప్రత్యేకత ఆమెకు తమిళయాస మీదున్న పట్టు.

తెలుగును వివిధ ప్రాంతాలలో భిన్న యాసలతో మాట్లాడినట్లే తమిళులు ప్రత్యేక యాసతో మాట్లాడతారు. అన్ని యాసలను సరిగ్గా పలకగలిగిన నటి మనోరమ. చివరి క్షణంవరకు నటించాలన్నదే తన కోరిక అనేది మనోరమ.

'మనసు ప్రశాంతంగా పెట్టుకుంటే ముఖంలో వయసు కనిపించదు' అంటూ తోటివారికి సలహా ఇస్తుండేది. టాలెంట్‌ని మించి ఎక్కువ ఆశించే నటులు ఒత్తిడి పెంచుకుని ఫేడవుట్ అవుతున్నారని ఆమె చివరగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో చెప్పింది.

మరణానికి ఒక నెలరోజుల ముందు కూడా ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది. తిరిగి సెట్స్‌మీదికి వెళతానని అన్నది. అయితే వయసు ఇబ్బందులు లోలోపల మొదలయ్యాయి. లోపలి అంగాల పనితీరు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి మందగించటం మొదలైంది.

ఎంతగా హుషారుగా కనిపించాలని ప్రయత్నించినా మనోరమ శరీరం సహకరించలేదు.

అక్టోబర్ 10, 2015 రాత్రి పదిగంటల సమయంలో గుండెపోటుతో మరణించింది.

ఈ శీర్షిక మీదే

ఉత్తమ ప్రశ్నకు ₹500
ప్రతి ప్రశ్నకు ₹300 బహుమతి

ఉత్తమప్రశ్న-సమాధానం

- బి.పైడిశెట్టి, విజయనగరం

డాక్టర్ విస్తుపోయేదెప్పుడు?

"మీరు దేవుడులాంటివారు. ఈ కొబ్బరికాయ, అరటిపళ్ళు,చిల్లర తీసుకుని మా ఆవిడకి ఆపరేషన్ చెయ్యండి డాక్టర్"అని పేషెంట్ భర్త అన్నప్పుడు.

- ఎన్.వి.సుదర్శనరావు, హైదరాబాద్

బహిరంగ మలవిసర్జన చేసినా నేరంకానిది ఎవరికి?

పశువులకు.

- ఎన్.ఎస్.చంద్రబోస్, విశాఖపట్నం

'పక్షి'గా మారితే కలిగే 'లాభం'?

'గిట్ట'నివారిపై 'రెట్ట'వెయ్యొచ్చు.

- బి.మాన్‌సింగ్ నాయక్, కారంపూడి

కొంతమంది మెదళ్ళు తింటారెందుకని?

అది వారికి ఉండదు కాబట్టి.

- పి.యోబు, ముదునూరు

హీరోయిన్ జీవితం?

వలపెరిగిన పోరాటం.

- కె.ఎస్.శ్యామ్‌ప్రసాద్, విశాఖపట్నం

శోభనం గదిని అలంకరిస్తారెందుకని?

అదికూడా ఒక రకమైన ప్రారంభోత్సవంలాంటిదే కాబట్టి.

- ఆర్.ప్రశాంతి, విజయనగరం

రాజకీయ నాయకులు ప్రజల్ని ఓటు 'బ్యాంకు'లుగా చూస్తారెందుకు?

ఎన్నికల్లో తమ 'డిపాజిట్లు' నిలబెట్టేది వారే కాబట్టి.

- సిహెచ్.వి.వి.ఎస్.మూర్తి, పాల్వంచ

పావుసేరు పాలలో పాలెన్ని?

రెండు- 'పా''పా'.

- పి.శ్రీనివాసరావు, హైదరాబాద్

'ఇల్లాలి' ఆధిక్యతకు రుజువు?

'భార్యా భర్త'లు.

- పి.వి.రమణకుమార్, చిలకలూరిపేట

చిన్నకారు రచయితల వేదిక?

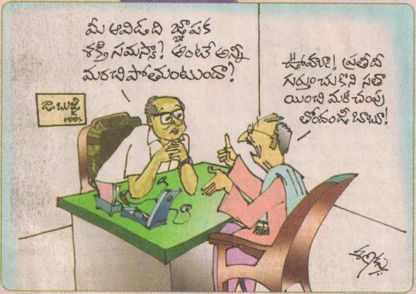
ఈ శీర్షిక మీదే.

- పి.ఆర్.బద్దిగం, కరీంనగర్

ఆడవారు తమ వయసును 'చిన్నది' చేసి చెప్పేదెప్పటినుండి?

'పెద్దమనిషి' అయినప్పటినుండి.

ఈ కార్టూన్ మీదే



3 హ్యాపీ

సోదర సోదరీమణులారా, ఆమె సతీమణి అని అనటం సి.ఆర్.రెడ్డిగారికి నచ్చేది కాదు.

అందుకే ఒకసారి ఎవరో "ఈమె నా సతీమణి అని పరిచయం చెయ్యగానే" సతీమణి అంటే సతులలో మణి అని కదా అర్థం... మరి వీరికెందరు సతులున్నారో... అంటూ ప్రశ్నించారు.

"అమ్మా రోజూ ఒకే రుచి తినీ తినీ బోర్‌కొడుతున్నదే... వంటవాడిని మారుద్దామమ్మా" అని కూతురు చెప్పేసరికి "సరే చెప్పు... ఎవరిని ప్రేమించావు... ఎవరితో పెళ్ళిచెయ్యమంటావు చెప్పు" అన్నది తల్లి ప్రశ్న.

వంట ఇంటిలోనుండి ఆ తల్లీ కూతుళ్ళను చూస్తుండిపోయాడు తండ్రి.

పక్కింటిలోకి దిగినవారిని ఒక వారం రోజులైన తర్వాత పలకరించేందుకు వెళ్ళింది పంకజం.

"ఏమిటి అమ్మాయి పెళ్ళయి మూడేళ్ళైనా..."

"అవును పిన్నిగారు... ఎలా కనిపెట్టగలిగారు"

"ఆ ఏముంది! ఇంట్లోనుండి నీ గొంతు గట్టిగా వినపడటంలేదు... అంట్లూ అవీ నీవే తోముతున్నావు... వంట చేస్తున్నావు అన్నీ గమనించాలే..." అంది.

"సరే మీ దగ్గరకు సంగీతం నేర్చుకోవాలని వచ్చాను" అంతకుముందు ఎక్కడ నేర్చుకున్నావు.

"ఆంజనేయులుగారి దగ్గర... కాని ఏమీ నేర్పలేక పోయారు"

"అంతే ఆ మూర్ఖుడికి సంగీతజ్ఞానం లేదు... మరి ఏం చెప్పాడు!"

"నీకు ఎవడో ఒక చవట గురువు కావాలి అని మీ పేరు చెప్పి పంపించారండీ..."

కాకులకు పిండాలుపెట్టే సీన్ షూట్‌చేస్తున్నారు. పిండాలు అక్కడ పెట్టినా ఎంతసేపటికీ కాకులు వచ్చి వాలటంలేదు.

అది చూసి దర్శకుడు, నిర్మాత విసుక్కుంటుంటే అక్కడున్న జూనియర్ ఆర్టిస్టులు "అవేమన్నా మా లాంటి యాక్టర్స్ అటండీ... మీరు పిలిచీ పిలవకుండానే పరిగెట్టుకురావటానికి" అన్నారు.

"ఏమండీ... మన పెళ్ళి సిల్వర్ జూబ్లీ కదా... మీకోసం మరోసారి స్వీట్‌చేసిపెడతానండీ..."

"మరోసారి అంటున్నావు... అసలు మొదటిసారి ఎప్పుడు చేశావే..." అన్నాడు భర్త.

"భలేవారే... శోభనంగదిలో తొలిసారిగా నేను ఇచ్చిన లడ్డును మరచిపోయారా" అంది భార్య.

పట్టుదలతో కృషిచేస్తేనే సంపూర్ణ విజయం లభిస్తుంది.


అక్వాఫ్రెష్ కూల్‌తో
వేడిని జయించండి!
పెయింట్ చెయ్యని పైకప్పు
పెయింట్ చేసిన పైకప్పు
50.2°C
39.2°C
MRF CORP VapocurePaints
AquaFresh
Exterior
మీ ఇంటి కప్పుని అక్వాఫ్రెష్ కూల్‌తో పెయింట్ చేసి
మీ ఇంట్లో వేడిని తగ్గించుకోండి.
*పైకప్పు శీతోష్ణ స్థితి సూచించబడింది
*పరిసరాలలోని ఉష్ణోగ్రత మీద ఆధారపడిన సమర్థత
For enquires send SMS to
+91 98166 68822
AquaFresh
NO ORDINARY PAINT
MRF CORP
VapocurePaints
MRF CORP. LIMITED : Regd. & HO: Tarapore Towers, V Floor, 826, Anna Salai, Chennai - 600 002.
P: 044-2852 1033, 2855 0297, 2855 0298 | F: 044-2852 0912 | E: vapocure.ho@mrfmail.com
ZONAL OFFICES : Chennai: 044-2861 0022 / 0044 / 0066
DEPOT : Hyderabad: 040-6535 3366, 73387 37572 | Vijayawada: 0866-2474393
www.mrfpaints.com
FIFTH ESTATE : 9160

SWATI SAPARIVARA PATRIKA PRINTED AT ANIL SWATI PRESS AUTONAGAR VIJAYAWADA
RNI 38008 / 1984 REGD NO.VJ / 025 / 2018-20

